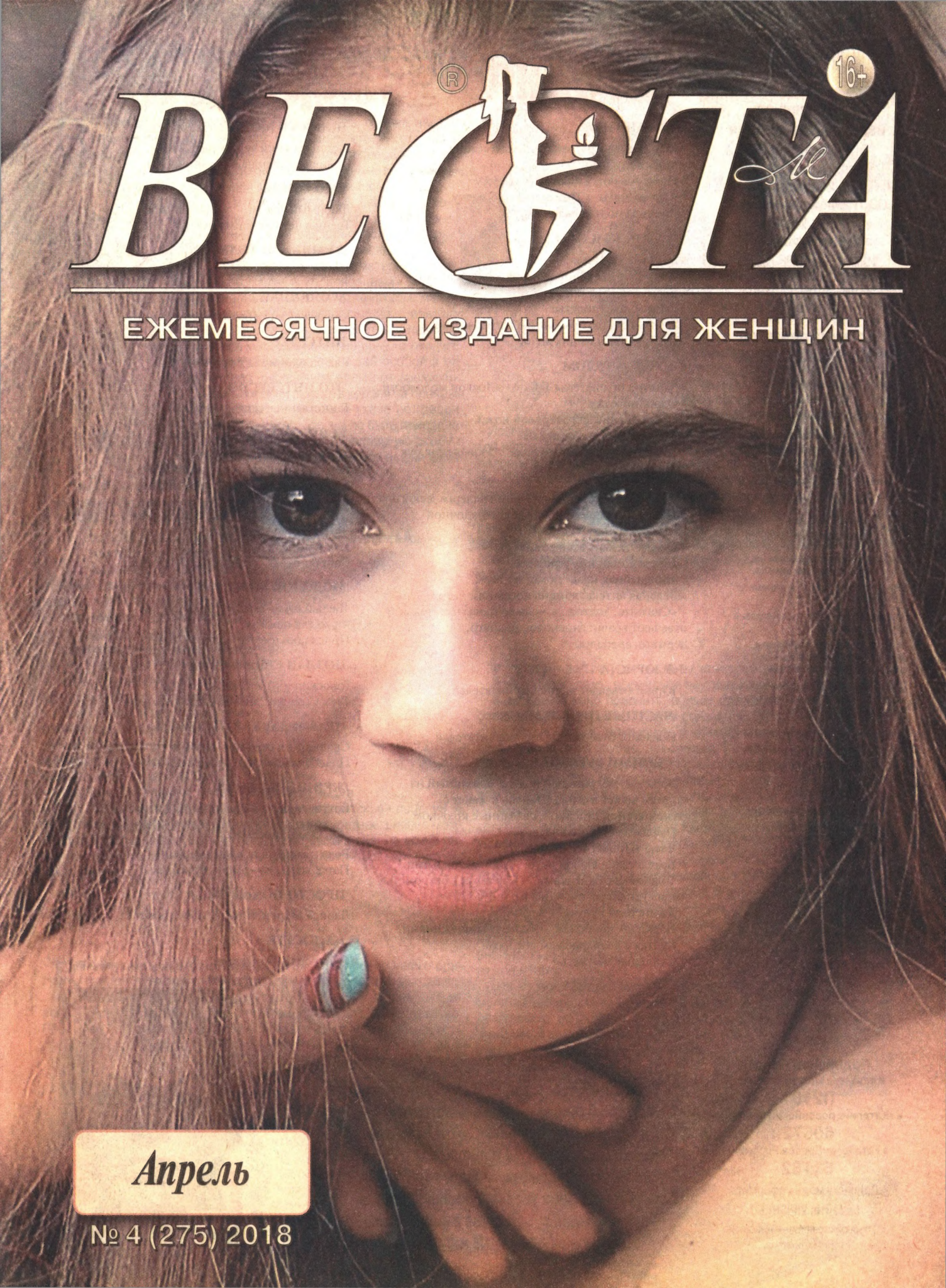




ВЕСТА[®] *sl* 16+

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Апрель

№ 4 (275) 2018

Сегодня в номере:

Ежемесячное издание для женщин

Учредители:

группа физических лиц

Издатель:

ООО Издательство «Веста-М»

394030 г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Издание зарегистрировано
в Комитете Российской Федерации
по печати. Рег. № 014813
от 15. 05. 1996 года.

Главный редактор
Марина КОСТЫНА

Адрес редакции:

г. Воронеж,

ул. Средне-Московская, 32

Для почты:

394000, Воронеж, а/я 537

Телефон редакции:

(473) 251-22-13

Факс: (473) 251-22-13

E-mail: info@vesta-m.vn.ru

Наш сайт: vesta-m.info

Присланные по почте рукописи не
рецензируются и не возвращаются.

Редакция в переписку с читателями не
вступает.

Мнение авторов не всегда совпадает с
мнением редакции.

Ответственность за содержание и
достоверность сведений в рекламе и
объявлениях несет их податель.

Переписка материалов, помещенных в
«Весте-М», без письменного разрешения
редакции не допускается.

Директор

по распространению
Галина СТАРОДУБЦЕВА

Телефон (473) 235-59-75

Номер подписан в печать:

11 марта 2018 г.

По графику в 11:00, фактически в 11:00.

Дата выхода 27 марта 2018 года.

Отпечатано в ГУП РО

«Рязанская

областная типография»

390023, г. Рязань, ул. Новая, 69/12

тел. (4912) 44-87-80

По всем случаям полиграфического
брака обращаться в типографию.

Заказ № 757.

Тираж 245000 экз.

Тираж 457880 экз.

Цена свободная.

Подписной индекс

в каталоге «Почта России» —

П2181,

в «Каталоге российской прессы» —

60672,

в каталоге «Пресса России» —

51182.

Подписку можно оформить

на сайте: VIPISHI.RU

На первой странице — Анастасия

г. Демитровград

КОСМЕТИКА

- Главные бьюти-тренды нового сезона.
- Маски для шеи.
- Плод — в рот, а кожуру — наружу.
- Аромат мяты. ● Пойдет, как по маслу.
- Двойная польза льда.

САЛОН КРАСОТЫ

- Модные косички.
- Коса + пучок = прическа на любой случай.
- Всего капля водки.
- Если волосы толстые.
- Термосредство домашнего изготовления.
- Для здоровья ваших волос.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

- Занятия по системе Табата. ● Лосьон молодости.
- Оживите кожу.
- Обертывание для здоровой кожи.
- Вода против вредной еды.
- Вместо декоративного лака. ● Украшение рук.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Народные средства при лечении аллергического
бронхита, вросшего ногтя, поджелудочной
железы, трещин на пятках.

- Овес — лекарь всей семьи.
- Гипс в домашних условиях.
- «Волшебная мазь» помогает всем.
- Зеленая аптека: ячмень посевной.
- «Скажите, доктор...» — на вопросы читательниц
отвечают врачи: гинеколог, педиатр,
дерматовенеролог.

У ЮРИСТА

- Юрист отвечает на письма читателей.

ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Психолог отвечает на письма читателей.

СВОИМИ РУКАМИ

- Жакет из меланжевой пряжи, связанный на
спицах, жакет в стиле Шанель и жакет с
разноцветной отделкой, связанные крючком.
- Пуфик из старого свитера.
- Часы «Привет из космоса».
- Браслеты на любой вкус. ● Майка с перьями.
- Толстовка с бантиками. ● Кардиган с бахромой.
- Гламурный тренч. ● Два в одном.
- Джинсовая куртка — летний вариант.
- Нарядная футболка. ● Колье с жемчужинами.
- Куртка с леопардовым декором.
- Стильные манжеты.

НОВОСТИ МОДЫ

- Модные сумки весны-лета 2018.
- Основные тренды в обувной моде.

ВАШ СТИЛЬ

- Любимый деним.
- Тренч в центре внимания.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

- 20 праздничных рецептов.

ХОЗЯЮШКЕ

- Какая же Пасха без крашеных яиц!

ИНТЕРЬЕР

- Как балкон может заменить дачу.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Таинственная магия металлов.

ЕСЛИ ХОТИТЕ

- Холодильник им не нужен.
- Дело в пигментах или планетах?
- Кто хочет всё и сразу, страдает потому, что не
умет ждать.

ВАШ САД

- Как получить свои семена.
- Вопрос-ответ. ● Цветы всем на радость.

МОЛОДОЙ МАМЕ

- «Белый шум» вместо снотворного.
- Фото для памяти.
- Прокладки вместо подгузников.

ПОЗНАЙ СЕБЯ

- Гороскоп с 15 апреля по 15 мая.
- Тест. Сильная? Слабая? Женственная?

ПРАВОСЛАВНАЯ СТРАНИЦА

- Священник отвечает на вопросы читателей.
- Православный календарь на май.

ЖЕНЩИНЫ-МУЗЫ

- Боттичелли: преображение Симонетты.

АХ, ЭТИ ЗВЕЗДЫ!

- Розыгрыш для поклонников.
- Папа, мама, я — актерская семья.

ПРОСТО ПОЧИТАТЬ

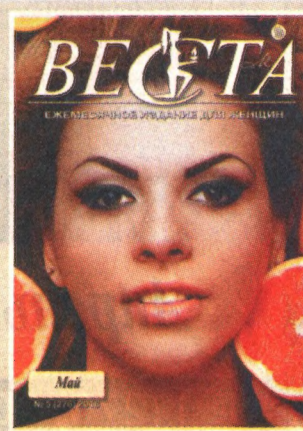
- Лариса Маркиянова. Как она бросила... кофе.

НА ДОСУГЕ

- Сканворд. ● Анекдоты.

Читайте в следующем номере:

- С закрытыми глазами. ● Выпускной во всеоружии.
- Актерский секрет. ● Мамышкин сынок.
- Похвала портит мужчин? ● А если он вундеркинд?
- За день до среды. ● А пошальте?
- Свадебные тенденции. ● Много ест? Мало ест?
- Огурцы и яблони увеличат жилплощадь!
- Хранящий ветер. ● Верные рыцари прекрасной дамы...
- «Послания» на белом. ● И многое другое.



МОЖНО ЛИ ШЛЕПАТЬ КОРОЛЯ?

Вопрос, конечно, интересный. Ведь шлепать, то бишь наказывать, короля может лишь тот, кто главнее его. А кто главнее короля?.. Но, оказывается, были в истории прецеденты, когда король давал такое право — причем, собственным настоящим королевским указом!

Этим королем был Генрих VI, родившийся в 1421 году и возведенный на английский престол в возрасте неполных девяти месяцев.

Указ, сочиненный его матерью Екатериной Валуа и «подписанный» новоиспеченным королем отпечатком малюсенького большого пальца, извещал народонаселение королевства о назначении для юного монарха няни — «с тем, чтобы она ухаживала за нашей особой и разумно нас наказывала время от времени». О том, может ли шлепать короля за проказы его собственная мать, в указе не говорилось. Возможно, это могло быть приравнено к покушению на королевскую особу с целью захвата власти — со всеми вытекающими последствиями...

«СЖИГАЮЩИЕ» ПОЦЕЛУИ

Хорошая новость для желающих худеть не напрягаясь — ну, или почти не напрягаясь: поцелуй-то, оказывается, кроме того, что приятны или очень приятны, еще и антикалорийны! Или очень антикалорийны — в зависимости от силы страсти, с какой поцелуй «наносится»!

Педантичные немецкие исследователи высчитали всё до копейки, то есть до калорий, и составили краткую таблицу, разбив поцелуй на три группы и в первую группу вошли разнообразные по времени и месту применения «легкие чмоки», они отбирают 2 калории в минуту — естественно, если их много. Вторая группа, или «стандартные» поцелуи, более калорийная — 5 в минуту. И третья группа — 10-калорийные «гигантские» поцелуи. А вот с ними, наверное, надо быть все-таки поаккуратнее: вполне можно провести бурную страстную ночь без отдыха и сна, но всю в поцелуях, и наутро в зеркале себя не узнать. Хотя главное — чтобы узнал партнер...

ЛЮБВИ ЛИШЬ ХРАПЫ НЕПОКОРНЫ!..

Какие выводы можно сделать из опроса, проведенного британской Ассоциацией по проблемам одышки и храпа, о сексуальных проблемах храпунов. Во-первых, в Англии, оказывается, есть такая интересная ассоциация — и это замечательно. Во-вторых, выяснилось, что в семьях храпунов, действительно, есть сексуальные проблемы. Но связаны они не с чем-нибудь, а с... элементарной невысыпаемостью, потому что, храпя, человек, конечно, спит, но — не отдыхает. Во всяком случае, 81% храпунов оправдывались именно этим. В результате почти 30% пар, где хотя бы один из супругов храпит, довели сексуальные контакты до минимума (конечно, минимум у всех разный, но все-таки...), а некоторые и вообще пошли на развод! Получается, храп — сильнее любви?!

СЕКС ПО-ЯПОНСКИ: ЗАСТЕНЧИВО И УТОМИТЕЛЬНО?

Из книг и фильмов мы знаем, что у японцев с древности высоко развита культура взаимоотношений полов, прежде всего — сексуальная. Но что-то сейчас в их мире меняется: вступив в брак, японцы не торопятся предаться телесным наслаждениям — почти треть пар «впустую» проводят медовый месяц, а пятая часть молодоженов — и весь медовый год! И что самое поразительное: согласно проведенному исследованию, причина этого — застенчивость!

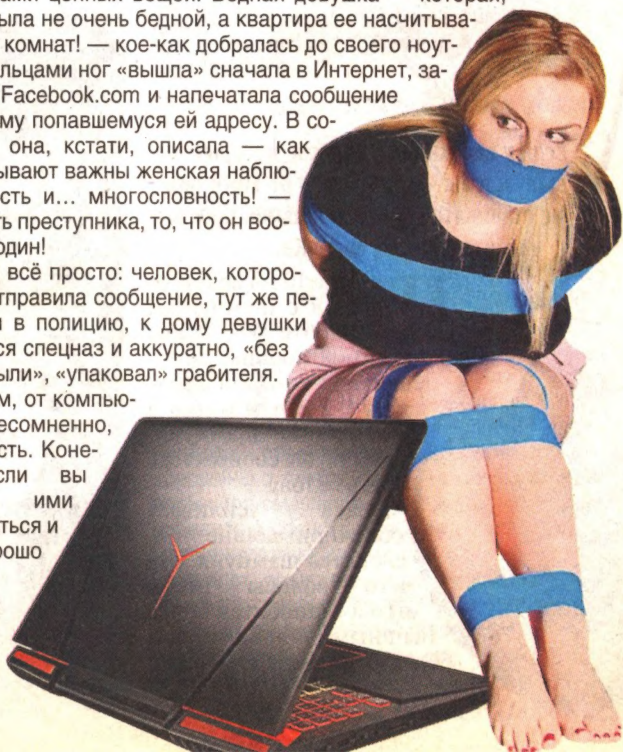
Исследователи засомневались и предложили «испытуемым» другой вариант ответа: может быть, все-таки — утомительность? Почти половина пар доверительно добавили: ну да, и утомительность тоже. Получается, японцам говорить о сексе или предлагать его даже законному супругу так неудобно и стыдно... А еще он крайне утомителен!.. Может, они не подозревают, что секс не только утомителен, но еще и приятен? Надо думать, что если один из супругов увидит в руках другого «Камасутру», то либо сразу позвонит в службу спасения душевнобольных, либо сразу от застенчивости хлопнется в обморок...

СУПЕРМАШИНИСТКА ЛОВИТ ПРЕСТУПНИКА!

Вот мы всё сетуем: гаджеты, компьютерная техника захватили молодежь, всемирная паутина оплела ее и подчинила себе. Но надо признать, польза от них все-таки есть. Попробовали бы вы, например, будучи связанной, бесшумно позвонить по старому дисковому телефону!.. А современная техника это позволяет — во всяком случае, некоторым. Свидетельством тому — настоящая детективная история, произошедшая в американском городе Атланте. Там нехороший человек — преступник, погрешавший в дом одной девушки рано утром, когда она спала, связал ее и занялся поисками ценных вещей. Бедная девушка — которая, кстати, была не очень бедной, а квартира ее насчитывала много комнат! — кое-как добралась до своего ноутбука и пальцами ног «вышла» сначала в Интернет, затем — в Facebook.com и напечатала сообщение по первому попавшемуся ей адресу. В общении она, кстати, описала — как иногда бывают важны женская наблюдательность и... многословность! — внешность преступника, то, что он вооружен и один!

Дальше всё просто: человек, которому она отправила сообщение, тут же перезвонил в полицию, к дому девушки примчался спецназ и аккуратно, «без шума и пыли», «упаковал» грабителя.

В общем, от компьютеров, несомненно, польза есть. Конечно, если вы умеете ими пользоваться и у вас хорошо развиты пальчики нижних конечностей!..



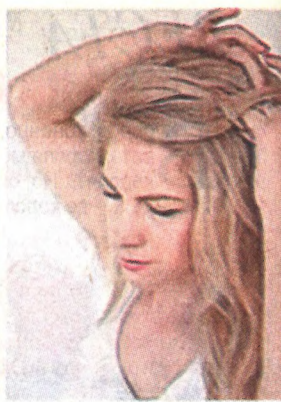


КОСА + ПУЧОК = ПРИЧЕСКА НА ЛЮБОЙ СЛУЧАЙ

Если вы не мастер плетения, попросите помощи у подружки, чтобы сделать такую прическу.

Заплетите датскую косу, начав плетение у лба и сменяя его на один бок. Берите широкие пряди и плетите нетуго, чтобы косу можно было увеличить в объеме, немного потянув петельки в стороны. Завершите плетение обычной косой. Закрепите ее тонкой резинкой.

Подверните свободную косу наверх и спрячьте кончик под петлями датского плетения. Закрепите полученный пучок шпильками и сбрызните лаком.



ВСЕГО КАПЛЯ ВОДКИ

Если у вас жирные волосы, которые вы вынуждены часто мыть, а от этого они не становятся менее жирными, просто налейте волосам водочки.

Добавьте 10 мл водки во флакон с шампунем, потрясите его, чтобы содержимое хорошо перемешалось. Можно добавлять 1-2 капли водки в ту порцию шампуня, которой вы собираетесь мыть голову.

Водка усиливает обезжиривающие свойства шампуня, отчего волосы после мытья становятся более пышными и яркими, чем обычно, и мыть их можно реже.



ЕСЛИ ВОЛОСЫ ТОЛСТЫЕ

Проблем с ними не меньше, чем с тонкими. Создавая большой объем, они топорщатся во все стороны. Их сложно вымыть, еще сложнее высушить и расчесать. Из-за трудностей ухода многие обладательницы толстых волос стараются подстричь их покороче, но обычно не более одного раза. После короткой стрижки, если не сделать ее послойной, на голове остается нечто торчащее во все стороны, как у главного героя мультика «Летучий корабль». Специалисты считают, что оптимальная стрижка для толстых волос — послойная, когда одни пряди короче других. Причем, самые длинные советуют оставить свисающими от скул вниз. Это наружные пряди волос, а внутренние следует подстричь покороче. Такая послойная стрижка поможет уменьшить объем. Длинные, более тяжелые, пряди не позволят нижним топорщиться, и прическа будет выглядеть аккуратно.

МОДНЫЕ КОСИЧКИ

Весной и летом в моде всевозможные косы и косички — чем причудливее, тем моднее.

Разделите волосы на прямой пробор и отделите с каждой стороны по две широкие пряди одну над другой. Ближние к пробору пряди сверните и закрепите зажимами, а те, что ближе к ушам, заплетите в косички, правую плетите чуть длиннее. Соедините косички на затылке, чуть сдвинув от средней линии влево, и заплетите в одну косу. Закрепите ее резинкой.

Из двух остальных отделенных прядей также заплетите две косички, но на этот раз длиннее плетите левую, соедините, сдвинув вправо, и доплетите, как одну косу.

Прическа очень проста в исполнении, а выглядит оригинально за счет того, что косички смещены относительно друг друга.



В ЧЕМ ИХ ПОЛЬЗА

Обычные продукты, что найдутся на любой кухне, можно чаще всего найти в рецептах домашних масок для волос.

И каждый оказывает на наши волосы определенное действие. Зная его, можно составлять маски по своему усмотрению — в зависимости от того, какой эффект вы хотите от нее получить.

ЯЙЦА по своему действию похожи на кондиционер.

Они питают кожу головы, предотвращая образование сухой перхоти. Испол-

зуйте желток для сухих волос, чтобы добавить жира для смазывания волосинок и придания им гладкости. Для жирных лучше подойдет белок, который уберет лишнюю жирность.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО содержит много полезных для волос витаминов.

Маски из него — отличное средство глубокого очищения, растворяющее оставшиеся на волосах стайлинговые средства.

МЕД — прекрасное увлажняющее средство для волос.

Его можно использовать самостоятельно и в составе многокомпонентных масок.

МАЙОНЕЗ И АВОКАДО — лучшие натуральные кондиционеры для вьющихся волос.

Эти продукты добавляют волосам блеска и гладкости, делают их более послушными.

ПИВО питает волосы любого типа витаминами, делает их послушными и помогая сохранить прическу.

ПИЩЕВУЮ СОДУ можно использовать вместо шампуня, чтобы избавиться от сухой перхоти. Насыпьте соду в ладонь, добавьте немного воды, чтобы получилась паста, и мойте ею голову. Она нормализует pH кожи, стимулирует выработку кожного сала. Для достижения результата необходимо мыть голову содой 2-3 недели.

ЛИМОННЫЙ СОК, разбавленный водой — отличный ополаскиватель, избавляющий от перхоти и зуда кожи головы. Добавьте его в шампунь, и он поможет

снизить жирность волос.

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС помогает кутикулам волос закрыться после мытья, добавляя волосам гладкости и послушности.

Особенно хорош яблочный уксус для жирных волос.

ГАЗИРОВАННУЮ ВОДУ используйте как ополаскиватель для вьющихся волос.

Ее низкий pH уменьшает способность волос курчавиться.

СОЛЬ действует на кожу головы как скраб.

Используйте ее перед мытьем головы шампунем от перхоти, тогда он будет действовать на очищенную кожу эффективнее.

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ ВОЛОС

Смешайте взбитое яйцо, 2 ст. ложки мягкого домашнего жирного творога и 1 ч. ложку горчичного масла. Нанесите маску на сухие корни волос и распределите по волосам. Наденьте на голову шапочку для душа, а через 20 минут вымойте голову шампунем.

Маска отлично укрепляет корни сухих волос, увеличивает объем и действует как натуральный кондиционер.

Смешайте по 1 ч. ложке меда и оливкового масла, добавьте 1 ст. ложку порошка корицы, перемешайте и нанесите на корни волос. В течение 5 минут массируйте кожу головы, втирая состав в корни волос. Затем оберните голову полиэтиленовой пленкой, а поверх нее еще и полотенцем. Через 15 минут вымойте голову.

Маска укрепляет корни волос любого типа, делает их сильными, гладкими и предотвращает появление перхоти.



Если вы часто пользуетесь феном, плойкой или утюжком, значит, без специальных средств, защищающих волосы от высокой температуры, вам не обойтись.

Такое средство необязательно покупать, его можно приготовить дома.

Налейте в бутылку с пульверизатором 200 мл чистой воды, добавьте в нее 2 капли кокосового масла, 4 капли миндального и 2 капли вашего кондиционера, долейте еще 50 мл воды и хорошенько потрясите бутылку, чтобы содержимое смешалось. При желании можно добавить в средство 2 капли вашего любимого ароматического масла. Как только пена осядет, средством можно пользоваться: наносить на волосы перед термообработкой.

Перед каждым применением не забывайте перемешивать содержимое, энергично встряхивая бутылку.

Подготовила Галина УШАКОВА

ГЛАВНЫЕ БЬЮТИ-ТРЕНДЫ НОВОГО СЕЗОНА

● **Яркие тени.** Настало время насыщенных тонов! Смело наносите на веки тени цвета фуксии, ультрамарина, лазури и бирюзы. Если и эти цвета вы считаете недостаточно яркими для своей внешности, выбирайте оранжевые, желтые или ярко-зеленые!

● **Акцентная подводка.** Айлайнер — самый лучший друг девушки, следящей за новинками в макияже. Модные визажисты представили на наш выбор самые разные способы нанесения «стрелок»: классическая подводка, креативные черные стрелки, подводка «кошачий глаз», нанесение айлайнера на внутренний край нижнего века, белый айлайнер, а также рисунки и надписи на веках.

● **Блестки на веках.** Чем сильнее блестит — тем лучше! Россыпь сверкающих блесток на веках — самый верный выбор для летней дискотеки или вечеринки.

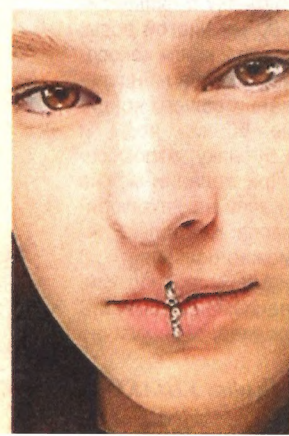
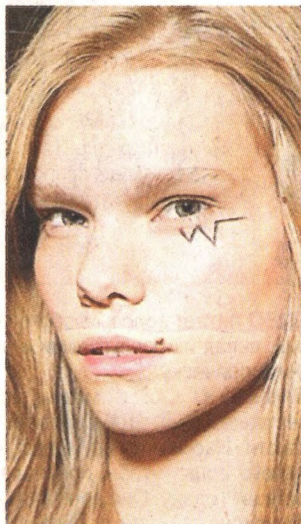
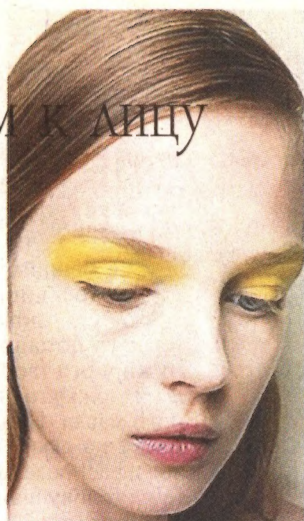
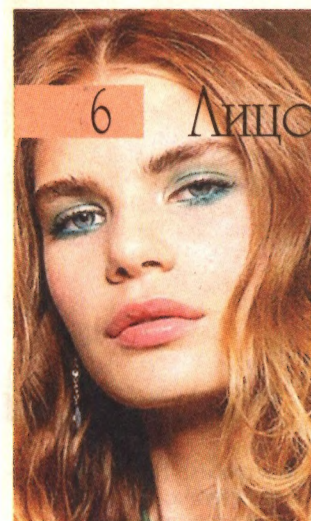
● **Эффектные губы.** Четко очерченные, накрашенные яркой помадой, лучше оранжево-красных или темно-бордовых тонов, губы — визитная карточка настоящей модницы.

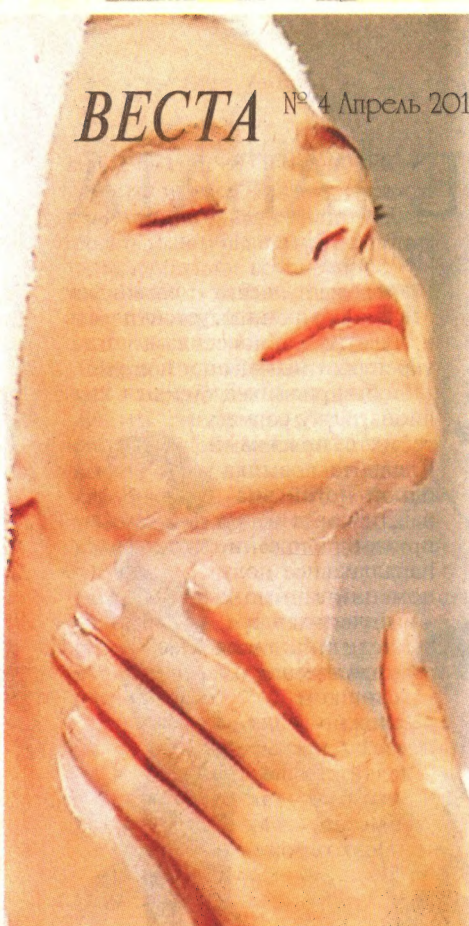
● **Акцент на губах.** Вертикальная полоска на губах в виде непрокрашенной линии или наклеенных стразиков — новинка сезона.

● **Обесцвеченные брови.** Если совсем недавно самые модные девушки старались выделить свои брови, сделать их яркими, широкими и очень заметными, то сегодня пора забыть об этом тренде. В моде — обесцвеченные, белесые брови, которых практически не видно на лице.

● **«Склеенные ресницы».** Ваша тушь оставляет ресницы склеенными? Вот и прекрасно! Не стоит их расчесывать. Визажисты советуют оставить их как есть, предлагая новый тренд — ресницы «паучьи лапки».

● **Стразы на лице.** Для особых случаев можно попробовать украсить свое личико «драгоценными камнями», наклеив несколько мелких стразиков на область вокруг глаз или как подскажет вам ваша фантазия.





МАСКИ ДЛЯ ШЕИ

Пришло время носить открытые вещи, подставлять солнечным лучам шею и область декольте. А значит, пора приводить их в порядок.

Смешайте очищенное и натертое на мелкой терке яблоко с 1 ч. ложкой молотого кофе, нанесите массу на кожу и область декольте. Через 30 минут смойте водой.

Маска очищает и тонизирует кожу.

Смешайте натертую на мелкой терке небольшую сырую картофелину с 1 ст. ложкой огуречного сока. Выложите кашицу на пищевую пленку, оберните ею шею, поверх пленки укутайте шею полотенцем. Через 15 минут смойте маску теплой водой.

Маска тонизирует кожу, возвращает ей здоровый цвет.

Сварите кашу без соли из 0,5 стакана овсяных хлопьев, дайте ей остыть. Добавьте к каше слегка взбитый белок и 1 ч. ложку растительного масла, перемешайте и нанесите на кожу шеи и область декольте. Через 20 минут смойте маску теплой водой.

Маска питает и разглаживает кожу.

Измелчите в блендере очищенное от кожуры и семян яблоко, добавь-

те к нему 1 ст. ложку меда, перемешайте и поставьте массу в холодильник, чтобы она остыла. Когда масса станет прохладной (не холодной), выложите ее на полиэтиленовую пленку и оберните вокруг шеи. Через 15 минут смойте маску теплой водой.

Маска увлажняет и разглаживает кожу.

Сварите 2 ст. ложки риса до полуготовности в 2 стаканах воды, отцедите отвар, остудите до теплого состояния, смочите в нем льняную салфетку, слегка отожмите и оберните ею шею. Через 10 минут салфетку снимите, а кожу ополосните теплой водой.

Маска питает и подтягивает кожу, разглаживает мелкие морщинки.

ВНИМАНИЕ! После любой из этих масок следует наносить крем. Используйте специальный крем для кожи шеи или крем для сухой кожи лица. Крем для жирной и смешанной кожи не подходит, он еще больше высушит тонкую кожу шеи и области декольте.

ДВОЙНАЯ ПОЛЬЗА ЛЬДА

Женщины, которым по роду деятельности приходится быть на виду, отдают должное обычному льду как способу сохранить и приумножить свою красоту.



СРЕДСТВО НА ЭКСТРЕННЫЙ СЛУЧАЙ

Кейт Мосс, по примеру великой Мэрилин Монро, перед важным мероприятием или после бессонной ночи использует ледяной компресс. Смешайте в широкой миске измельченный лед с натертым на крупной терке огурцом. Опустите в эту смесь лицо на 1-2 минуты, а потом дайте коже высохнуть на коже. Холод подтягивает и освежает кожу, возвращает ей здоровый цвет. Огуречный сок, в котором много антиоксидантов, помогает образованию коллагена, отвечающего за молодость и подтянутость кожи и защищающего кожу от вредного ультрафиолетового излучения.

ВНИМАНИЕ! Держите лицо в миске со льдом не более 2 минут, но можно и меньше. Больше не следует, чтобы не простудить гайморовы и лобные пазухи.

ПОМЕНИЙТЕ ВРЕМЯ

Лорен Конрад делает массаж лица кубиками льда не утром, как все привыкли, а перед сном. Всего 1-2 минуты вечернего массажа позволяют ей проснуться со свежей, сияющей кожей. Ледяной массаж закрывает жировые клетки кожи, и поры утром практически не видны. Как бонус она получает помощь в борьбе с акне.

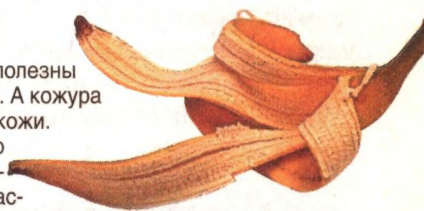
ВНИМАНИЕ! Не забудьте завернуть лед в бумажное полотенце или полиэтиленовый пакетик.

ПЛОД — В РОТ, А КОЖУРУ — НАРУЖУ

Все знают, что бананы очень полезны для здоровья и пищеварения. А кожура поможет сохранить красоту кожи.

Вымойте банан перед тем, как его чистить, белой стороной кусочка кожуры помассируйте кожу лица по массажным линиям, старайтесь втереть ее в кожу. Используйте для массажа в течение 5 минут всю кожуру. Затем ополосните лицо прохладной водой. Делайте массаж раз в три дня.

Фруктовые кислоты, содержащиеся в кожуре, действуют как мягкий скраб, а питательные вещества увлажняют кожу, придают ей мягкость, сияние и разглаживают морщинки.



АРОМАТ МЯТЫ

Будете излучать и вы, если в борьбе с прыщиком будете использовать лист обычной мяты. Измельчите его, чтобы выделился сок, и приложите к воспаленному месту. Зафиксируйте кашицу пластырем и оставьте на 30 минут. Эфирные масла мяты обладают сильным противовоспалительным эффектом.

Если вы боитесь, что мятный сок окрасит ваше лицо, перед тем, как делать мятный компресс, смажьте кожу вокруг прыща кремом.

ПОЙДЕТ, КАК ПО МАСЛУ

Перед тем как чистить уши, смочите ватные палочки растительным маслом. У вас будет меньше шансов повредить кожу ушных проходов и больше шансов эффективно убрать густую вязкую смазку, которая хорошо растворяется маслом.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



ЗАНЯТИЯ ПО СИСТЕМЕ ТАБАТА

Японский ученый доктор Изуми Табата сумел придумать, как объединить силовую и кардиотренировку в одну. Его система позволяет выполнять самые простые упражнения, одновременно развивая сердечно-сосудистую систему и наращивая мышцы. Тренировка по этой системе требует немного времени, а делать упражнения можно даже дома.

В чем же ее суть? В интенсивности.

В течение 20 секунд вы выполняете упражнение на пределе своих возможностей, потом 10 секунд отдыхаете. Каждое упражнение повторяете 8 раз, затем отдыхаете 1 минуту и переходите к следующему упражнению.

ВНИМАНИЕ! Вы можете выполнять всего 3-4 самых простых упражнения, например, приседания, отжимания, прыжки со скакалкой и скалолазание. Они все равно будут одновременно и кардиотренировкой, и тренировкой нужных вам мышц. Мы предлагаем вам набор упражнений, которые заставляют работать все мышцы. Вы можете выбрать из них те, что будут направлены на нужные вам цели, или те, к которым привыкли.

ГЛАВНОЕ, ДЕЛАТЬ ЭТО БЫСТРО И НА ПРЕДЕЛЕ СИЛ.

ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Велотренажер отлично нагружает мышцы передней и задней поверхности бедра, поясничные и икроножные мышцы и позволяет быстро увеличить сердечный ритм. Отдыхая 10 секунд, просто уберите ноги с педалей.



ИНДУССКИЕ ПРИСЕДАНИЯ

Тренируют мышцы бедра, ягодичные мышцы, а также средний и нижний пресс.

Присядьте ниже, чем привыкли, до тех пор, пока опущенные руки не коснутся пальцами пола. А освоившись с тренировками, присядьте все ниже, пока ягодицами не коснетесь пяток.



ВЫПАДЫ

Прежде всего развивают координацию, устойчивость и чувство равновесия, а также укрепляют мышцы ног и ягодиц.

Чтобы при выпадах усилить кардионагрузку, совместите их с прыжками.

Сделайте выпад одной ногой вперед, и когда бедро примет положение, параллельное полу, поменяйте ногу, выпрыгнув вверх.

Если такое упражнение слишком сложно для вас, просто делайте выпады, но так быстро, как только сможете.



ЛОСЬОН МОЛОДОСТИ

Хотите иметь упругую красивую грудь? Ежедневно на ночь протирайте лосьоном, рецепт которого мы приводим ниже, кожу груди и шеи. А если хотите омолодиться в целом, пейте этот же состав по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Смешайте по 1 стакану сока свеклы, моркови, черной редьки и меда, добавьте 1 ст. ложку водки и настаивайте 2 недели в темном месте в закрытой посуде. Для наружного применения разбавляйте

лосьон

водой
на
треть.



ОЖИВИТЕ КОЖУ

Все знают, что ополаскивание волос с уксусом добавляет им мягкости, шелковистости и блеска. Такое же влияние уксус оказывает и на кожу. Поэтому, даже если вы предпочитаете душ, хотя бы раз в неделю принимайте ванну с добавлением 0,5 стакана яблочного уксуса.

Вам наверняка понравится, что кожа станет нежной и приобретет здоровый цвет.

ОБЕРТЫВАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВОЙ КОЖИ

Если вы заметили у себя первые проявления целлюлита, а ваша кожа потеряла гладкость и мягкость, вам наверняка помогут обертывания с имбирем. Главное, чтобы у вас не было на него аллергии. Сок у имбиря слегка жгучий и может раздражать кожу, поэтому состав для обертывания следует сначала протестировать на коже внутренней стороны сгиба локтя.

Очистите и натрите на мелкой терке корень имбиря. Смешайте 2 ст. ложки этой кашицы с 5 ст. ложками косметической глины, добавьте 10 ст. ложек воды и еще раз хорошенько перемешайте. Нанесите смесь на проблемные места: живот, бедра, ягодицы, оберните эти места пищевой пленкой и оставьте на 10 минут, а затем смойте в душе. Для максимального эффекта делайте обертывание раз в неделю.

ВНИМАНИЕ! Вступая в реакцию с глиной, имбирь становится гораздо менее жгучим, но если ваша кожа окажется такой нежной, что смесь будет ее сильно раздражать или жечь, смывайте ее, не дожидаясь положенного времени.



ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ

Это универсальное упражнение, при выполнении которого задействованы все мышцы тела, но больше всего работают икроножные, а также мышцы плечевого пояса и рук.

Прыгайте со скакалкой максимально быстро любым известным вам способом: обе ноги вместе, высоко поднимая колени или как боксеры. Помните, чтобы можно было прыгать быстро, скакалка должна быть достаточно длинной.

Для проверки длины возьмите скакалку в руки, поставьте ступни на середину шнура и вытяните руки вверх. Ручки скакалки должны доходить до плеч.

СКАЛОЛАЗАНИЕ

Нагружает мышцы живота и косые мышцы брюшного пресса.

Наклонитесь вниз, пока не коснетесь руками пола впереди себя, продвиньте руки вперед, чтобы тело образовало прямоугольный треугольник — это исходное положение.

Согните одну ногу и продвиньте вперед, пока она не коснется груди. Опираясь на руки, прыжком поменяйте ноги, продолжайте менять их в течение 20 секунд, делая это максимально быстро: коснулись носком пола и достаточно.

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СТЕП-ПЛАТФОРМУ

Тренируют косые мышцы живота, укрепляют мышцы плеч и рук.

Поставьте руки на платформу или скамью, обе ноги с одной стороны. Перепрыгивайте платформу, не сдвигая рук. Старайтесь выпрыгивать повыше, чтобы не задевать платформу пальцами ног.

БЕГ НА МИНИ-БАТУТЕ

Прежде всего тренирует вестибулярный аппарат, развивает мышцы спины и является профилактикой

остеохондроза. Бег на месте на мини-батуте — отличный способ получить тот же кардиоэффект бега, не травмируя позвоночник во время ударов ног о землю.

Прежде чем отправиться в забег, положите руку на стену, стул или поручень батута, чтобы убедиться, что у вас есть баланс.

ВОДА ПРОТИВ ВРЕДНОЙ ЕДЫ

Все знают, что для здоровья вредно есть сладкое и мучное, пить напитки с углекислотой и сладкую газировку. Те, кто заботится о своем здоровье, стараются соблюдать это правило. Но иногда так хочется съесть или выпить чего-то запретного. А бывает, что в гостях хозяйка предлагает исключительно вредные блюда. Как быть? Не обижать же ее! Конечно, редко кому удастся избежать соблазна. И если вы поддались ему, постарайтесь нивелировать употребление вредной еды, запивая ее чистой водой в большом количестве. Она снизит интоксикацию организма, не привлекшего к фаст-фуду.

ВМЕСТО ДЕКОРАТИВНОГО ЛАКА

Хотите, чтобы ногти росли быстрее и были крепче? Красьте их каждый день в течение 1-2 недель не лаком, а смесью кокосового масла и меда.

Возьмите по 1 ст. ложке того и другого, добавьте несколько капель лавандового масла, но можно и без него, хорошенько перемешайте и чистой, отмытой кисточкой для ногтей или обычной кисточкой для рисования наносите смесь на ногти раз в день.

Кокосовое масло содержит два ценных вещества. Одно из них стимулирует рост ногтей, другое борется с грибковыми заболеваниями. Антибактериальными свойствами обладает и мед, а все ингредиенты вместе придают ногтям глянцевый вид.

УКРАШЕНИЕ РУК

Многие модельеры предложили на показах мод весене-летнего сезона не только маникюр, но и оригинальные рисунки для рук. Вместо коричневой росписи хной теперь рисуют карандашом для грима или краской для лица. Главное, цвет должен быть БЕЛЫМ.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



10 Если хотите

ХОЛОДИЛЬНИК ИМ НЕ НУЖЕН

Почему мы часто храним в холодильнике продукты, которые прекрасно себя чувствуют и при комнатной температуре?

Во-первых, мы плохо знаем их свойства и боимся, что они испортятся.

Во-вторых, у многих хозяек кухни такие крошечные, что шкафов в них минимум, а кладовки — вообще большая редкость, поэтому проще запахнуть все съедобное в огромный холодильник.

В-третьих, некоторые еще помнят времена тотального дефицита, когда продукты закупали впрок и старались сохранить их всеми способами.

Какая из этих причин руководит вами? Наверняка, прочитав этот материал, вы найдете в своем холодильнике те продукты, которым быть там вовсе не обязательно.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Считается, что их следует хранить исключительно в холодильнике, иначе бактерии испортят продукты. Но в шкафу отлично хранится ультрапастеризованное молоко (пока его не открыли), йогурт в стеклянной посуде (в нем и так достаточно бактерий), очень жирное сливочное масло, так как бактерии любят воду, а ее в таком масле нет. Правда, речь не идет о том, чтобы хранить молочные продукты без холодильника месяцами. И обязательно обращайтесь внимание на срок годности. Отдельно надо сказать о сыре. Твердые сыры созревают в течение полугода, поэтому в кладовке они станут только выдержаннее и вкуснее. Не забудьте завернуть их в фольгу.

СОУСЫ И СПЕЦИИ

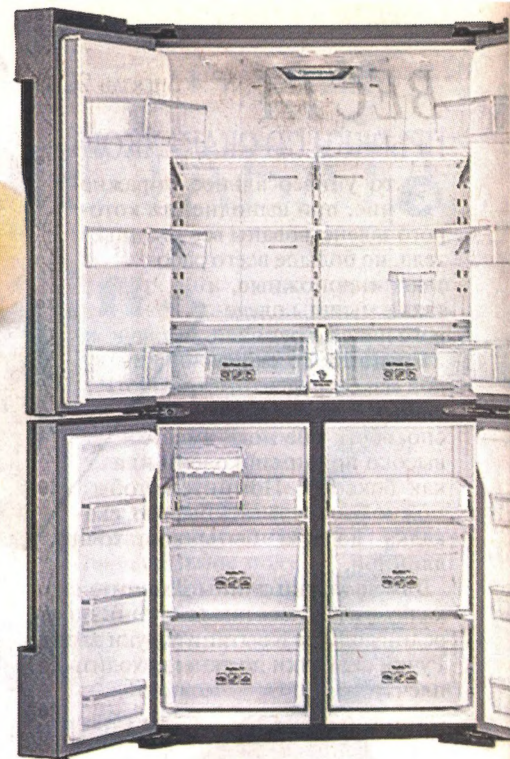
Отлично хранятся без холода. Даже открытый кетчуп не испортится при комнатной температуре, в нем достаточно уксуса и консервантов. То

же самое относится к горчице, хрену, соевому и другим соусам, приготовленным на его основе. Только домашнему уксусу, настоянному на травах или чесноке, нужна прохладная температура, обычный уксус хранится в шкафу очень долго.

А вот сухие специи некоторые хозяйки кладут на сутки в холодильник, чтобы оживить их аромат.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

не требуют хранения в холоде, если правильно простерилизованы и приготовлены с достаточным количеством уксуса. Банки с соленьями следует ставить в холодильник только в том случае, если вы открыли их, а сразу со-



ленья не съели. Варенье или джем не требуют даже этого. Мед тоже не нуждается в холоде: он вызывает ускоренную кристаллизацию сахара.

КОЛБАСА

Сырокопченая колбаса при хранении без холода становится только тверже и вкуснее. Но это не значит, что она будет лежать у вас в шкафу полгода и не испортится. Кстати, ее и в холодильнике нельзя хранить более 6 недель.

ВПОЛНЕ ОБОЙДУТСЯ БЕЗ ХОЛОДИЛЬНИКА

растительное масло, тушенка и рыбные консервы.

Яйца, особенно домашние, при комнатной температуре сохраняют больше вкуса и аромата.

Кофе прекрасно чувствует себя в темноте и герметичной посуде. Его можно замораживать, но нельзя держать в холодильнике.



Шоколад и шоколадные конфеты требуют прохладной среды только в жару, чтобы не таяли. В холодильнике они покрываются белым налетом, который портит внешний вид, но не вкус.

Муке все равно, где ее держат. Правда, для хранения в холодильнике ее требуется герметично упаковать, иначе она отсыреет и впитает все запахи.

ХЛЕБ

Многие хозяйки кладут хлеб в холодильник, чтобы он не плесневел. Но при этом хлеб становится жестким, плохо жуется, теряет вкус и запах. Однако приготовленные и не съеденные бутерброды хранить следует в холодильнике.

ФРУКТЫ

Практически все фрукты прекрасно лежат при комнатной температуре. Их срывают недозрелыми, чтобы удобнее было транспортировать, и после сбора они продолжают дозревать. Холод прерывает этот процесс и запускает процесс гниения. Так происходит с бананами, абрикосами, персиками.

В арбузах и дынях на холоде снижается количество антиоксидантов и бета-каротина. В холодильнике надо дер-

жать только разрезанные плоды.

В яблоках разрушаются полезные ферменты, способствующие пищеварению.

Груши остаются жесткими и безвкусными.

Абрикосы, манго, персики, киви в холодильнике прекращают спеть, отчего не добиваются вкуса, теряют аромат и структуру, так как при охлаждении разрушаются их клеточные мембраны.

Цитрусовые лишаются аромата и глянца, а их цедра теряет яркость.

ОВОЩИ

относятся к холоду по-разному.

Помидоры, например, прекращают спеть, теряют вкус, аромат и структуру, как и сочные фрукты.

Огурцы лучше хранить при комнатной температуре. Если вы не съедите их сразу, они всего лишь подвянут, а в холоде их кожа начнет гнить. То же происходит и с морковью.

И сладкий, и горький перец теряют вкус и в холодильнике быстрее вянут.

У баклажанов нарушается вкус и текстура.

Базилик, как и зелень, поглощает запахи и вянет, так как современные холо-

дильники вытягивают влагу из растительных клеток.

Зелень дольше сохранится, если поставить ее, как букет, в банку с водой.

Картофель не любит холода и становится сладким, так как при определенной температуре содержащийся в нем крахмал превращается в сахар. Его лучше хранить в картонном ящике и ни в коем случае не в полиэтиленовом пакете.

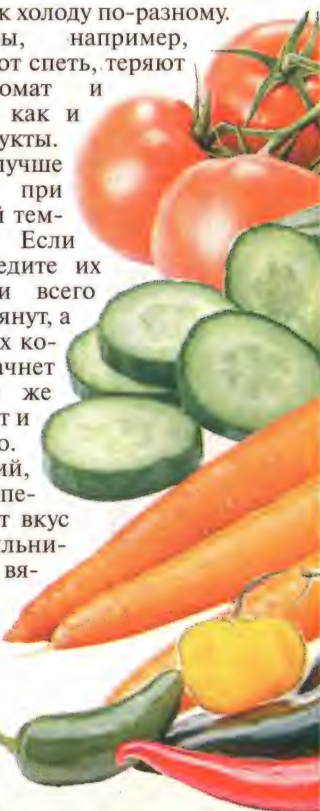
Репчатому луку для долгого хранения требуется воздух. В холодильнике он становится мягким и начинает гнить. Но если вы очистили лук, а использовали не весь, очищенный обязательно положите сначала в плотный контейнер, а затем в холодильник — иначе остальные продукты впитают запах лука.

Чеснок в холоде начинает прорастать, плесневет, теряет вкус и аромат. Как ни странно, даже недоеденный салат из свежих помидоров, огурцов и зелени можно оставить на столе, если он заправлен не только растительным маслом, но и уксусом, который, обладая консервирующими свойствами, не даст салату испортиться.

Единственное, что однозначно требуется хранения в холодильнике — это стручки гороха и фасоли.

ВНИМАНИЕ! Условия хранения шоколада, молочных продуктов, колбасы и сыра меняются с комнатных на холодильник, если на улице стоит жара. И помните, что у овощей и фруктов в такую погоду срок хранения сокращается вдвое.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



В прошлом году я родила ребенка. Все прошло хорошо, но после родов у меня обнаружили эрозию шейки матки. Предлагают прижигание, но я слышала, что после прижигания могут быть проблемы во время родов. Думаю, что мне предстоит рожать еще. Как Вы считаете, стоит ли сейчас прижигать эрозию?

После первых родов половые органы окончательно формируются, и теперь прижигание эрозии шейки матки, то есть, термическое воздействие (как и любое другое), не сможет оказать какого-либо существенного влияния на изменения шейки матки, нежелательные для последующих родов.

Вообще сейчас врачи не спешат с прижиганием эрозии, предпочитая просто наблюдать за ней. А Вам для этого необходимо регулярно проходить осмотры своего гинеколога.

«БЕЛЫЙ ШУМ» ВМЕСТО СНОТВОРНОГО

Педиатры все чаще говорят о пользе для младенцев так называемого «белого шума». Он способствует засыпанию, позволяет спать дольше, не просыпаясь при переходе на другую фазу сна, может успокоить ребенка, даже если он расплакался.

Ученые считают, что «белый шум» действует успокаивающе потому, что в утробе мамы малыш постоянно слышал «белый шум»: стук сердца матери, работу желудка, шум крови в сосудах, и после рождения звуки «белого шума» напоминают малышу об уютном «домике» в

мамино животике.

«Белый шум» — это повторяющийся монотонный, равномерный без перепадов звук. Например: шум близкого водопада, журчание льющейся из крана или душа воды, шум пылесоса, фена, вентилятора, кондиционера, шипение свободной радиочастоты или телевизионного канала, шум океана, дождя, ветра или шелест листьев.

УСПОКОИТЬ КРОХУ,

если она плачет, отказывается брать грудь, устала и

ДЕРМАТОЛОГ ОТВЕЧАЕТ

Кандидат
медицинских наук

Ольга ДЕМЬЯНОВА

Умоей четырехлетней дочери на щеке внезапно появилась красная точка размером около 2 мм. Он не расходится в стороны, тонкие красные сосудики. Вся эта штука напоминает паучка. Что это может быть? Опасно ли? Можно ли удалить?

Скорее всего, это — капиллярная гемангиома — доброкачественное образование, происходящее из мелкого сосуда (потому и красного цвета). Подобные штуки появляются в любом возрасте и в любых местах без предварительного предупреждения. Причина неизвестна. Маленькая гемангиома не представляет опасности для жизни и здоровья (вероятность злокачественного перерождения крайне незначительна). Удалять можно. Для этого применяют криодеструкцию, диатермокоагуляцию, фотокоагуляцию. Однако у маленького ребенка торопиться с удалением не следует. Образование может пройти самостоятельно без всяких воздействий. Вот если до свадьбы не пройдет, тогда и подумаете об удалении.



УЛУЧШИТЬ СОН

хочет спать, но не может заснуть, можно, если всего лишь включить фен или вентилятор. Иногда достаточно просто громко произнести: «Ш-ш-ш». Главное, чтобы звук был громче плача, чтобы малыш его услышал и начал прислушиваться.

Громкость «белого шума» не должна превышать 50 дБ, что соответствует шуму воды в душе, а источник звука должен располагаться не ближе, чем 1 метр от головы малыша. Ну и, конечно, звук этот должен быть комфортным для остальных членов семьи. После того как малыш заснет, шум надо убрать. «Белый шум» помогает расслабиться и спать, не вскакивая от каждого шороха, и мамам.

Если ваш малыш просыпается каждые 20-40 минут днем или каждые 90 минут ночью, «белый шум» нужно использовать в течение всего предполагаемого сна. Но в этом случае для создания шума лучше использовать не бытовые приборы, а специальную «машину сна» — автоматический генератор «белого шума» или использовать записи на специальных дисках, разработанных именно с целью улучшения сна. Требования к громкости «белого шума» и расстоянию от его источника те же.

Еще одно важное достоинство «белого шума» в том, что он помогает малышу «отгородиться» от резких звуков, нарушающих сон, пока жизнь дома и семьи идет своим чередом.





ОТВЕТЫ мамам

У моего одиннадцатилетнего сына год назад обнаружили болезнь Осгута-Шлятора. Сейчас она его не беспокоит, но у него плохая осанка — сколиоз. Мальчик очень хочет научиться кататься на роликовых коньках. Можно ли использовать катание на роликах в качестве лечебной физкультуры для детей с нарушенной осанкой? Какие травмы может получить ребенок при катании на роликах?

Блезнь Осгута-Шлятора прогностически благоприятная, и хотя деформация бугристости большеберцовой кости, возможно, будет сохраняться всю жизнь, это не повод отказывать себе в удовольствии движения. Врачи-ортопеды пишут, что для здоровых людей противопоказаний для катания на роликовых коньках нет. Осанку ролики не портят, правда, и значительно улучшить вряд ли смогут. Сейчас модно быть активным и быстрым. Но прыгать на роликах с поворотом 180° на одну и ту же лавочку весь день, пока колени не превратятся в сплошной синяк, это уже экстрим, который полезным для здоровья не назовешь. Наиболее частые травмы при катании — это переломы предплечья при падении с упором на руки, когда страдают верхние конечности: плечевые кости, лок-

тевые суставы, кисти рук. А происходит это еще и потому, что обычно роллеры наколенники-то надевают, а защитой кистей рук и локтей пренебрегают. Однако это хобби не для детей с ортопедическими заболеваниями нижних конечностей, поражающими суставы, так как им противопоказаны ударные перегрузки, неизбежные при таких тренировках.

Также ролики запрещены детям с выявленными заболеваниями позвоночника, которые сопровождаются болевым синдромом. Если говорить, полезно или вредно катание на роликах, надо отметить, что эмоциональная польза безусловна. Понятно, что ролики интереснее бега, к тому же, они развивают внимание, координацию и плавность движений. Если за один час бега трусцой сжигается 300-350 килокалорий, то за то же время катания на роликах — 400-450. Но, начиная осваивать этот вид активных физических нагрузок, очень важно соблюдать некоторые необходимые правила безопасности.

- Нельзя кататься на роликах без защиты.
- Прежде чем начинать учиться кататься, необходимо научиться правильно падать. Тогда можно будет не бояться падений.
- Нельзя отклонять корпус назад, так как падения на «мягкое место» чреваты травмами позвоночника.
- Нельзя кататься по лужам и размягченному от жары асфальту.
- Нельзя забывать правила дорожного движения, а также о впереди стоящих столбах и прохожих. Запомните! Опытные роллеры катаются только с защитой! От переломов она, конечно, не защитит, но спасает от ссадин и смягчает ушибы. А еще уменьшает страх падения и позволяет падать правильно.

На вопрос отвечала
врач-педиатр,
кандидат медицинских наук
Александра ЕМЕЛЬЯНОВА

ПРОКЛАДКИ ВМЕСТО ПОДГУЗНИКОВ

Вы приучаете малыша самостоятельно ходить на горшок, и у него уже получается, вот только он не всегда успевает снять штанишки, или, наоборот, слишком рано вскакивает с горшка. На случай таких неприятностей приклеивайте ему к штанишкам изнутри ночные гигиенические женские прокладки.

Они не похожи на памперсы, поэтому не дезориентируют малыша. А при случае смогут удержать небольшую протечку, и одежду не придется стирать.



ФОТО ДЛЯ ПАМЯТИ

Если вы собрались со своим чадом 3-4 лет в парк, сквер, на карусели, на городские гулянья или в торговый центр, перед выходом из дома сфотографируйте его на телефон.

В толпе народа или в незнакомом месте малыш может на что-то отвлечься и потеряться, стоит отвести от него взгляд всего на несколько секунд. В первые минуты, обнаружив пропажу самого дорогого, половина мам не может припомнить, во что именно одела малыша перед прогулкой. Опять же опрашивать публику, не видел ли кто маленького ребенка, проще, если вы сможете показать, как именно потерявшийся малыш выглядит, и во что он одет.

Подготовила Галина УШАКОВА

На вопросы отвечает
врач-дерматовенеролог,
кандидат медицинских наук
Ольга ДЕМЬЯНОВА



Мне 32 года. Десять лет назад сдала кровь в женской консультации, и у меня обнаружили сифилис. самого анализа я не видела, показателей не знаю. За два месяца до этого переболела сильной ангиной, а больше никаких проблем не было. В диспансере по месту жительства прошла лечение в платном режиме в течение недели (по 1 уколу в день). Мой молодой человек сдал анализы в другом месте, у него ничего не нашли. А я тогда не догадалась сдать контрольные анализы где-нибудь еще. Спустя 3,5 года я устроилась на работу в общепит и, естественно, каждые 3 месяца проходила обследование. Всегда анализы крови и мазки были хорошие.

Подскажите, болела ли я вообще? До сих пор с ужасом прохожу медкомиссию, а вдруг вторичную стадию поставят! А у меня сейчас семья!

Было или не было — этого теперь установить не удастся. Вполне возможно, что у Вас действительно выявили раннюю стадию сифилиса, которую успешно пролечили во время упомянутого недельного курса. Второй вариант — возможно, была ложноположительная реакция на сифилис после перенесенной ангины.

При любом раскладе не имеет смысла беспокоиться: десятилетний срок контрольного наблюдения более чем достаточен.



Никогда бы не подумала, что решу написать вам, но поняла, что ни с кем не могу поговорить на эту тему. Мне 29 лет, не замужем, детей нет. Неплугая, недурна собой, высшее образование. Но меня ничто не устраивает в жизни. Нет постоянной работы, а та, что есть, не доставляет удовольствия. Еще хуже, что нет достатка. Искать другую работу просто нет уже сил — так много слышала отказов! Личной жизни тоже, можно считать, нет.

Подскажите, пожалуйста, как мне найти смысл и радость в жизни.

Научить человека быть счастливым невозможно. Но можно посоветовать определить для себя главный приоритет в жизни, поставить перед собой цель и планомерно двигаться по направлению к ней. Путь этот может быть неблизким, и пройти его быстро не получится, но все равно свет в конце тоннеля должен появиться.

Каждый из нас может при желании собрать в кучу все свои неудачи, сконцентрироваться на них и не видеть в жизни вообще ничего позитивного.

А именно ПОЗИТИВ должен стать главным лозунгом Вашей жизни!

Вы — молодая женщина приятной внешности, образованная и, будем надеяться, здоровая — это уже счастье, которое есть далеко не у каждого!

Повторяйте это себе каждый день, и это утверждение придаст Вам сил, чтобы строить планы и постепенно их осуществлять.

Например, в поисках работы.

Вам нравится то дело, которому Вы учились? Вам хотелось бы работать там, где могли бы реализовать себя, где было бы интересно? Значит, надо искать такое место и ту работу, о какой Вы мечтаете. Но поскольку всем известно, что никто не возьмет на работу специалиста без опыта работы и соответствующих навыков (пусть даже и высокообразованного), значит, не теряя времени, углубляйте полученные в вузе знания и добавляйте к ним такие новые знания и навыки, которые сделали бы Вас очень ценным специалистом в той области, работать в которой Вы стремитесь.

Осваивайте компьютер, иностранные языки, новые методы управления, еще какие-то смежные профессии и не забывайте упоминать о своем дополнительном образовании в своих резюме. Кстати, почаще переписывайте резюме: оттачивайте слог, старайтесь действительно заинтересовать того, кто будет его читать. И каждый день заходите на разные сайты, где можно найти ту работу, что Вам по душе. Может пройти несколько недель, месяцев, а то и лет, но Ваши поиски работы обязательно увенчаются успехом.

Все и сразу никогда не упадет Вам в руки с неба. Но если не стоять на месте, не опускать руки и не жалеть себя, несчастную, а двигаться в направлении своей цели, к Вам обязательно придут и смысл, и радость жизни, а возможно, и личное счастье.

НАЕДИНЕ

Мой сын учится во втором классе. Все это время он был очень понятливым, рассудительным и послушным ребенком, хорошо учился, делился со мной своими детскими проблемами, и мне с ним было легко. Но в последнее время я стала замечать, что он меня обманывает. Иногда, видимо, когда ему не хочется идти в школу, он говорит, что болен, а когда я вызываю врача, выясняется, что у него все в порядке, а все жалобы он придумал. Мальчик перестал рассказывать о том, что происходит у них в классе, хотя потом выясняется, что он что-то там нашкодил. А из-за того, что сын стал скрытным, я начала додумывать сама всякие неприятные вещи, которые могли с ним произойти, но восстановить доверительные отношения не удастся.

Подскажите, пожалуйста, почему он так себя ведет и как нам с ним снова стать друзьями.

Чаще всего причина детской лжи кроется в стремлении избежать наказания, получить какое-то вознаграждение за хорошую учебу и примерное поведение или просто нежелание расстраивать маму своими неудачами.

Чтобы вернуть ваши безоблачные отношения и дружбу с сыном, начать вам придется с себя. Проанализируйте, где Вы переусердствовали, воспитывая послушного и понятливого ребенка. Может быть, Вы слишком часто ругали и редко хвалили его, требуя безукоризненного подчинения и безупречной учебы? Но ведь Вы сами знаете, что редко у кого получается всегда быть на высоте. Вот мальчик и стал утаивать свои промахи и неудачи, а значит, придумывать и изворачиваться, в том числе и симулировать болезнь.

Теперь Ваша задача — показать ребенку, причем, не только на словах, но и на деле, что Вы на его стороне, Вы готовы подставить ему плечо в любых ситуациях, Вы — его помощник и защитник, а не судья.

Для этого можно иногда и разрешить ему пропустить денек занятий в школе, но с условием, что он скажет Вам правду, а не будет придумывать недомоганий.

Поощряйте его откровенность и честность, ищите вместе с ним выходы из сложных ситуаций. Главное, чтобы Ваш сын сам убедился, что лучше и выгоднее всего говорить правду. Ну и, конечно, сами тоже ведите себя соответственно. Никогда не обсуждайте при ребенке его учителей, родственников, знакомых, старайтесь всегда говорить прав-

ду — ведь любое воспитание основывается на личном примере.

Всю жизнь я живу с мамой, а мне уже за пятьдесят (у самой уже внуки). Но я так бы всегда и жила с ней, тем более, что ее возраст предполагает в недалеком будущем необходимость ухода за немощной старушкой. И все это было бы естественно, если бы не мамин характер и самое неприятное — постоянное мамин недовольство мной.

Она до сих пор считает, что имеет право руководить моей жизнью во всем — даже в мелочах, а стоит мне поступить по-своему, разгорается такой скандал, который заканчивается мамин истерикой, повышением давления, вызовом «скорой помощи» и моим очередным обещанием «больше



так никогда не делать». Согласна, что смешно на шестом десятке, когда, собственно говоря, и моя жизнь уже позади, так слушаться маму. Но она прекрасно знает, что мне она очень дорога, и скандалы с истериками стали ее главным оружием в борьбе за абсолютную власть надо мной. Сейчас у нас с мужем появилась возможность приобрести свою собственную квартиру — так хочется хоть остаток жизни провести не в постоянной борьбе за независимость, а в спокойной обстановке с любимым мужем... Но когда я думаю об этом, мне становится страшно: не могу даже представить, что будет с мамой!

Раз хочется пожить, наконец, отдельно от мамы, покупайте квартиру и осуществляйте свою мечту.

Каждый человек больше всего боится чего-то нового, неизведанного, а Вам-то чего бояться! За пятьдесят с лишним лет Вы уже так хорошо изучили свою маму, что как раз можете себе представить и ее реакцию, и даже каждое ее слово, что прозвучит в Ваш адрес, когда она узнает о неминуемом расставании с Вами. Стоит ли бояться того, к чему Вы давно уже привыкли? Или Вы просто уже привыкли бояться?

Успокойтесь. Нового ведь ничего не будет, а будет все как обычно: скандал, слезы, истерика, давление, «скорая помощь», только вместо обещания: «Мамочка, я больше не буду так делать никогда» — молчание. Да-да, постарайтесь «набрать в рот воды» и никак не реагировать на слезы, крики, истерики и проклятия в Ваш адрес.

Поверьте, надо всего лишь несколько раз перестать быть благодарным зрителем бездарного спектакля, а поскольку Вашей маме не для кого будет его играть, некому плакать и некого проклинать, она постепенно успокоится.

Как известно, если нельзя изменить ситуацию, надо изменить отношение к ней.

Вашу маму с ее «репертуаром» изменить, безусловно, нельзя, но когда она увидит Вашу нулевую реакцию на ее «драматургию» и поймет, что ситуация вышла из-под ее контроля, а «драматургия» больше «не работает», ей не останется ничего другого, как смириться.

У меня замечательный, заботливый муж, который старается построить карьеру и зарабатывать деньги, чтобы достойно содержать семью. Но есть одно обстоятельство, из-за

которого я просто потеряла покой и не вижу выхода из сложившейся ситуации. Каждую пятницу коллеги мужа после работы собираются в каком-нибудь кафе или пивном баре и расслабляются после трудовой недели, а заодно обсуждают то, что произошло у них за эту неделю на работе. Я понимаю, что это у них — традиция, что не пойти с ними муж не может, потому что, во-первых, его не поймут и будут косо на него смотреть, а во-вторых, это может сыграть на руку конкурентам в его борьбе за «лучшее место под солнцем».

Понимать-то понимаю, но смириться никак не могу. Почему я в пятницу, в конце недели должна сидеть дома одна? И потом, мне кажется, что он встречается не только с коллегами, но, вероятно, и с женщинами. Конечно, я ревную его и к этим пятничным посиделкам, к неведомым мне женщинам и время от времени устраиваю ему скандалы. Он обижается, я рыдаю, но в следующую пятницу он опять уходит. Выхода не вижу. Что же мне делать?

Если представить себе, что никаких женщин на этих «посиделках» нет и никогда не было, получается, что Ваша ревность на пустом месте доказывает лишь то, что Вы не доверяете любимому человеку, а это его очень сильно ранит. В конце концов, измученный напрасными подозрениями, он может решиться на реальную измену, рассуждая примерно так: «Все равно жена мне не верит, так хоть будет за что страдать!» Это ошибка многих слишком бдительных и ревнивых жен, которая может привести к серьезному разладу в семье.

Возьмите себя в руки, отметите все подозрения и постарайтесь создать такую атмосферу в доме, чтобы мужу хотелось просто бежать туда после работы.

Мужчина никогда не уйдет из дома, где его ждут, любят и понимают.

И запретите себе даже думать о возможной измене мужа.

Если уж так сложилось в Вашей семье, что все пятничные вечера Вы вынуждены проводить в одиночестве, займите себя чем-нибудь интересным, позвоните к себе подружек, отправьтесь с ними в кино или в театр, посидите в кафе — так и время пролетит быстрее, и Вы отвлечетесь от грустных мыслей, а когда муж вернется домой, Вам будет чем с ним поделиться...

И не забывайте почаще напоминать себе,

что Ваш муж — прекрасный человек, который заботится о благополучии семьи, а его отсутствие в пятничные вечера — просто издержки его работы.

В свои 26 лет я имею хорошую специальность, приятную внешность, престижную работу и общительный характер. С мужчинами знакомлюсь довольно часто и поначалу нравлюсь им. Но как только они узнают, что я не имею собственного жилья, а снимаю квартиру, у меня нет богатых и высокопоставленных родственников и нужных связей, которые помогли бы продвинуться в карьере и в жизни, интерес ко мне тут же пропадает. Теперь я стараюсь рассказывать о себе как можно меньше, но все равно в беседе какая-то информация проскакивает. Тогда отношения продолжают чуть дольше, но результат всегда один и тот же. Почему они так относятся ко мне? Неужели сейчас интерес вызывает не личность, а лишь ее материальное обеспечение и карьерные перспективы?

Да, к сожалению, прагматичных людей, ищущих выгоду в личных отношениях, во все времена было и есть довольно много. Парни стремятся найти девушку, у которой минимум проблем и максимум материальных ценностей. А дело в том, что сейчас довольно много симпатичных, свободных и весьма обеспеченных женщин. Они-то и копируются выше всех.

Знакомясь с очередным молодым человеком, не скрывайте отсутствия у Вас в собственности жилья, но как только почувствуете, что после такого сообщения его интерес к вам ослабевает, не удивляйтесь, что второго свидания не будет. Да оно и к лучшему! Когда-нибудь отсеются меркантильные прагматики и Вам встретится человек, который полюбит Вас такой, какая вы есть. И вот тогда вы с ним будете строить свою жизнь и создавать материальное благополучие своей семьи совместными усилиями.

Также не советую и Вам искать «принца на белом мерседесе», такого, который разом мог бы решить все Ваши проблемы. Так бывает только в старых сказках и плохих фильмах. А в жизни на пути к настоящему счастью зачастую надо вместе преодолеть немало трудностей.

Юлия АЛЕКСЕЕВА

С ПСИХОЛОГОМ

Hordeum vulgare L.
(*H. sativum Pers.*)

Травянистое растение семейства злаковых высотой от 30 до 90 см.

Колосья продолговатые, обычно остистые. Плоды ячменя существенно отличаются от зерновок пшеницы и ржи. И у пшеницы, и у ржи цветковые чешуи отлетают от зерновок при обмолоте, поэтому зерно этих культур всегда чистое. У ячменя цветковые чешуи плотно прижаты к зерновке и при обмолоте не отделяются, поэтому его зерно всегда покрыто жесткими пленками. При переработке его на крупу или муку предварительно проводят специальную очистку зерна от остатков цветковых чешуй.

От других хлебных злаков ячмень отличается скороспелостью (60-120 суток), холодостойкостью, засухоустойчивостью и способностью роста на почвах разного механического состава, что обеспечило широкое распространение этой культуры.

Очищенное от чешуи ячменное зерно содержит крахмал, белок, жир, клетчатку. Широко известная перловая, а также ячневая крупа вырабатываются именно из ячменя.

Ячмень — самая древняя возделываемая зерновая культура. Она была известна народам Закавказья и западных отрогов Гималаев еще в доисторические времена. Исследования египетских мумий из района Нигади свидетельствуют о выращивании в Египте ячменя за 4-5 тыс. лет до н. э.

Греческий географ Страбон (54 г. до н. э.) в своих произведениях ука-

зывает, что эфиопы, жившие к югу от Египта, питались ячменем и приготавливали из него особый опьяняющий напиток. На территории Древнего Вавилона возделывали ячмень за 3100 лет до н. э.

В восточной Азии и Китае ячмень считается древнейшим культурным растением, которое входило в число пяти растений, ежегодно высеваемых китайским крестьянином, за 2000 лет до н. э.

Согласно некоторым данным, в Древнем Риме ячмень был одним из главных продуктов питания населения. Изображение колосьев ячменя на древних монетах было за 600 лет до н. э. Ячмень упоминается в «Одиссее» Гомера и в главном руководе «Чжуд-ши» по врачебной науке Тибета.

Из памятников древнерусской письменности следует, что ячмень был известен на Руси в конце X в.

В своих сочинениях Геродот, Вергилий и Тацит (76-39 гг. до н. э.) отмечают, что скифы, жившие в районах современной России, Северного Кавказа и Казахстана, употребляли напиток, приготовленный из ячменя.

В древней медицине применялись ячменная крупа, мука и ячменная вода.

В одном из старых русских трактатов о лечебных свойствах ячменного зерна и средств, приготовленных из него, написано следующее: «Отвар ячменный полезен в жестоких желчных болезнях. Он умножает молоко у кормилиц, особенно если положить в него немного укропа;



• ВОПРОС — ОТВЕТ • ВОПРОС — ОТВЕТ • ВОПРОС — ОТВЕТ • ВОПРОС — ОТВЕТ •

На моем садовом участке легкая песчаная почва. Мне сказали, что на ней ничего не будет расти.

Так ли это? И что вы мне посоветуете по поводу обработки такой земли?

У песчаной почвы есть свои положительные качества: раннее созревание овощей, повышенное содержание в них сахаров и других полезных веществ. Корнеплоды, как правило, бывают гладкие, правильной формы.

Песчаная почва удобна для работы. Ее легко копать, рыхлить и даже дергать сорняки. А при уборке корнеплоды, выросшие в такой почве, остаются чистыми, без налипшего на них чернозема или глины.

Толщина песчаной почвы может быть различной, в зависимости от подстилающего грунта, который может состоять из глины или чернозема.

Слой наносных песков бывает от 1 метра и более. В каждом отдельном случае необходимо это учитывать.

На песчаной земле хорошо расти может всё, если соблюдать агротехнические правила и знать некоторые особенности.

Супесчаные почвы следует удобрять органическими удобрениями, лучше всего — навозом. Для экономии его следует вносить в посадочные ямки для плодовых саженцев и в лунки или канавки при выращивании овощей.

При недостатке воды овощи можно сажать в заглубленные ямки, борозды и канавки, чтобы поверхность почвы в них была на 10-15 см ниже основной почвы.

Почву следует рыхлить после каждого дождя и полива, чтобы разрушить поверхностную корку и сдвигать

проростки сорняков с места, после чего они должны засохнуть.

Содержать участок надо чистым от сорняков, так как они испаряют много влаги, отнимая ее у культурных растений.

Приствольные круги и свободное пространство в ямках и бороздах следует засыпать мульчирующим материалом. Это может быть трава, солома, сухие листья, торф, перегной, темная пленка, мульчирующая бумага и другие подходящие для этого материалы.

В глубокие ямки с помидорами можно два-три раза по мере их роста присыпать питательную землю, а затем засыпать ее сухими листьями.

Прежде чем использовать песчаный участок под овощные культуры, рекомендуется обогатить его



весьма хорош в чахотке, потому что питателен, легко варится в жидкой и не производит ветров в животе. Отвар ячменный холодит, смягчит, чистит и открывает пути. В особенности полезен от боли в горле. Отвар из перловой крупы смягчит, поспешествует сну, выгоняет множество мокроты. Ячменный кофе весьма питателен, вкусен и так здоров для груди, что многие одним им вылечились от чахотки, не прибегая ни к каким иным лекарствам... Солодовый напиток пьют при геморрое, золотухе, кашле, почечно-каменной болезни...»

Отвар ячменной крупы особенно полезен после тяжелых болезней, он также благотворно действует на нервную систему.

Ячневые каши и супы показаны людям с избыточным весом. Клетчатка, содержащаяся в крупе, раздражает слизистую кишечника и усиливает продвижение пищи, уменьшая ее усвоение. Широкое применение в медицине нашел ячменный солод. Его используют при воспалении мочевого пузыря и пиелонефритах. Свежий отвар ячменного солода оказывает глистогонное действие при аскаридозе.

Припарки из ячменной муки прикладывают к воспаленным местам. Экстракт ячменного солода употребляют при сахарном диабете.

Согласно литературным данным, алкогольные экстракты из семян ячменя тормозят рост и развитие первичных опухолей.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ



При воспалительных заболеваниях желудочно-кишечника, а также для смягчения кашля используют отвар семян ячменя: 20 г семян настаивают в стакане воды в течение 4-5 часов, затем 10 минут кипятят на слабом огне. Процеживают и принимают по 2-3 ст. ложки 4-5 раз в день до еды.

При лечении кашля, бронхитов, желудочно-кишечных заболеваний, геморроя, а также болезней почек народная медицина применяет ячменный солод.

Чтобы его приготовить, семена ячменя помещают в подходящие условия для прорастания. Проросшие семена сушат и измельчают в порошок. Затем 2-3 ст. ложки порошка заливают 1 л горячей воды и настаивают.

Подслащенный медом или сахарным сиропом ячменный солод принимают по 0,5 стакана до 5-6 раз в день в качестве мягчительного средства.

Ячменный солод благотворно действует на общий обмен ве-

ществ (при кожных сыпях, фурункулезе и др.).

При обширных поражениях кожи и воспалительных процессах из ячменного солода готовят ванны. Для детей берут 0,5 кг солода, для взрослых в 2-3 раза больше. Солод в течение 30 минут настаивают в 2-3 л кипятка, процеживают и добавляют в ванну.

Для докармливания детей грудного возраста используют процеженный отвар ячменной крупы (1 ч. ложка на 1 стакан воды).

Для лечения подагры, рака, цинги, струпьев, при камнях в почках и желчном пузыре, при увеличенной селезенке рекомендуются такой отвар: берут 4-5 ч. ложек ячменя, заливают 1 л воды и варят, пока не останется 700 мл. Полученный отвар пьют по 350 мл перед обедом и после ужина. Курс лечения 50-60 дней.

Лилия ГЛЕБОВА

• ВОПРОС — ОТВЕТ •

азотистыми и другими элементами. Это достигается посевом на участке сидеральных и бобовых культур.

На песчаных участках не следует высаживать капусту и другие овощи, требующие регулярных и частых поливов.

Не следует выращивать растения, требующие богатых питательных почв, таких как кукуруза и подсолнечник.

В качестве зеленого удобрения можно использовать вику, овес (вику вместе с овсом), горчицу, рапс, горох, рожь, чину, люпин однолетний. Кроме них, можно высевать многолетние растения (например, люпин многолетний, клевер красный) и держать их 2-3 года, а затем заделывать в почву путем перекопки.

Хорошим органическим удобрением могут быть древесные опилки, если их приготовить в течение 3-4 лет.

Опилки складывают в бурты послойно, смачивая каждый слой из лейки раствором минеральных или органических удобрений, и перелопачивают.

КАК ПОЛУЧИТЬ СВОИ СЕМЕНА

В наше время, когда на рынке в основном импортная продукция, многие огородники мечтают сохранить старые, истинно русские сорта овощей.

Но если у вас или у соседей сохранилось хотя бы несколько растений определенного сорта или обладающих известными вам качествами, ничто не мешает вырастить семена ваших любимых сортов на собственных участках.

Получить семена однолетних культур просто. Сложнее с двухлетними (корнеплодами, капустой). Их ведь нужно сохранить до весны в условиях низких положительных температур и повышенной влажности воздуха.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

Позаботиться о семенах капусты надо осенью, при ее уборке.

Выбирайте здоровые, крепкие, неповрежденные кочаны и выкопайте их с корнями. Зеленые листья срежьте, оставляя 2-3 у самого кочана. Храните при температуре 0-3°

и повышенной влажности воздуха.

В конце марта кочаны, предназначенные для второго года выращивания, занесите в дом, срежьте с них зеленые листья, сами кочаны обрежьте со всех сторон наполовину и слегка присыпьте корень влажными опилками. В середине апреля их можно высадить в грунт. Посадочная единица будет состоять из старой кочерыжки (ножки) с корнями и новой, заправленной в кочан. Высаживайте кочерыжки наклонно, глубже прежнего, и окучивайте, покрыв верхушки капустным листом.

Расстояние между растениями 70-80 см. Цветение наступит через 30-40 дней.

Мелкие, темно-коричневые семена в стручках созреют через 1,5-2 месяца и сохранят всхожесть до 4-5 лет.

Подготовила Елена ФРОЛОВА



ЦВЕТЫ — ВСЕМ НА РАДОСТЬ

Хозяйка никогда не оставит свой дачный или приусадебный участок без цветника. Предлагаем вашему вниманию необычные способы украсить территорию возле вашего дачного или деревенского дома.

● Самый простой — прибить под окнами полки с прорезями под горшки определенного диаметра. В них вы сможете ставить емкости с комнатными или садовыми растениями и менять их по мере надобности и своему усмотрению.

● Если в вашем хозяйстве найдутся пара листов толстой фанеры и две пары покрышек разного диаметра, смастерите из них клумбы в форме чайных чашек. Круги из фанеры будут блюдцами, покрышки меньшего диаметра — нижней частью чашек. У покрышек большего диаметра срежьте по одной боковой стороне, а из обрезков смастерите ручки. Круги из фанеры будут блюдцами, покрышки меньшего диаметра — нижней частью чашек. У покрышек большего диаметра срежьте по одной боковой стороне, а из обрезков смастерите ручки. Круги из фанеры будут блюдцами, покрышки меньшего диаметра — нижней частью чашек. У покрышек большего диаметра срежьте по одной боковой стороне, а из обрезков смастерите ручки. Круги из фанеры будут блюдцами, покрышки меньшего диаметра — нижней частью чашек. У покрышек большего диаметра срежьте по одной боковой стороне, а из обрезков смастерите ручки.

● Не менее привлекательная клумбочка получится из покрышки, задекорированной толстым шпагатом. Не забудьте прикрепить к покрышке дно из фанеры и деревянные ножки.

● Для быстро разрастающейся петунии отлично подойдет сколоченный из любых досок ящик на ножках. Главное, не забудьте вырезать в стенках ящика отверстия, в которые будет удобно высаживать кустики петунии.

● Необычное настенное панно из суккулентов будет смотреться особенно выигрышно, если за основу вы возьмете голые сухие корявые ветки. Чтобы растения держались в вертикальном панно, прикрепите с обратной стороны прочную мелкоячеистую сетку. Пока панно будет лежать на земле, постелите поверх нее укрывной материал, насыпьте грунт для суккулентов, выстелите его специальным материалом, похожим на тонкий войлок (продается в магазинах для садоводов), прорежьте в нем отверстия, накройте крупноячеистой сеткой и через отверстия сетки и прорези высадите растения.

● Выкрашенные в яркие цвета деревянные поддоны — по-разному обрезанные, разного размера, прикрепленные горизонтально и вертикально, украсят невзрачную стену любого строения. Выращивать в поддонах можно и цветы, и овощи, и зелень.



ПИРОЖКИ «ВЕЛЛИНГТОН»

Порежьте на мелкие кусочки 250 г мякоти говядины и поджарьте на растительном масле до коричневого цвета. Мясо переложите в другую посуду, а в той же сковороде обжарьте 200 г грибов с 1 луковицей, пока не станут мягкими, добавьте 2 измельченных зубка чеснока, тушите еще 1 минуту, затем влейте 1/3 стакана куриного бульона и 1/3 стакана жирных сливок. Тушите до загустения, затем добавьте в грибной соус поджаренное мясо и измельченную петрушку, посолите и поперчите по вкусу. Перемешайте и снимите сковороду с огня.

Готовое слоеное бездрожжевое тесто раскатайте потоньше, разрежьте на квадратики. На половину квадратов выложите по 2 ст. ложки начинки. В центре каждого из оставшихся квадратов сделайте крестообразный надрез, накройте ими квадраты с начинкой и защипите или соедините края с помощью вилки. Смажьте пирожки взбитым яйцом, выложите на противень, застеленный пергаментом, и выпекайте в разогретой духовке до золотистого цвета.

Для соуса соедините стакан сметаны с 0,5 стакана майонеза, 2 ст. ложки готового хрена, соль и перцем по вкусу.



РЫБА С ДВУМЯ СОУСАМИ

Порционные куски белой рыбы (любой из тресковых) посолите, поперчите и запекайте в духовке до готовности.

Пока она запекается, **приготовьте белый соус** (бешамель): смешайте 2 ст. ложки муки с 1 яйцом и 0,5 стакана молока, еще 0,5 стакана молока доведите до кипения, тонкой струйкой вливайте в него молочно-яичную смесь, постоянно помешивая, посолите и поперчите по вкусу, доведите до загустения, перемешайте с мелко порезанным зеленым луком, накройте посуду крышкой и оставьте на теплой плите.

На растительном масле спассеруйте мелко порезанную крупную луковицу, посолите, поперчите, добавьте 10-15 штук раздавленных размороженных ягод красной смородины и мед по вкусу, чтобы получился **кисло-сладкий соус**.

На тарелку налейте белый соус, положите по 2 куску рыбы на порцию, несколько половинок красных и желтых помидорчиков черри, листья салата, а сверху полейте смородиновым соусом.

БАРАНЬИ РЕБРЫШКИ

Зачистите от мяса и пленок бараньи ребрышки на одну треть. Мясо посолите, поперчите и оставьте при комнатной температуре на 1 час. Смешайте 1,5 стакана панировочных сухарей, измельченный большой пучок петрушки, 2 ст. ложки свежей зелени мяты и 1 ст. ложку свежего розмарина. Смажьте мясо ребрышек дижонской горчицей и толстым слоем сахарной смеси. Обжарьте на сковороде с раскаленным маслом ребрышки, положив их сухарями вниз. Смажьте противень растительным маслом, установите на него два пласта ребрышек, сцедив их косточками, чтобы получился шалаш. Перенесите противень в разогретую до 190° духовку и запекайте ребрышки, пока они не приобретут приятный коричневый цвет. Убавьте температуру до 130° и запекайте мясо еще 20-25 минут. Готовое блюдо достаньте из духовки, дайте ему «отдохнуть» 15 минут и разрежьте на порционные куски.



РУЛЕТ ИЗ МЯСА ИНДЕЙКИ

Большую грудку индюшки надрежьте вдоль и раскройте как книжку, чтобы получился большой пласт, слегка присолите и поперчите его. На сковороде спассеруйте 1 большую порезанную луковицу и 6 измельченных зубков чеснока, добавьте по 200 г говяжьего и свиного фарша, помешивая, доведите его до готовности, добавьте 2 крупных очищенных от кожицы и измельченных свежих помидора, по 100 г измельченного миндаля, порезанных кусочками оливок, промытого и обсушенного изюма, влейте 3/4 стакана белого вина и тушите, пока жидкость не выпарится наполовину. Разложите приготовленную начинку на пласт индейки, сверните мясной пласт рулетом, обвяжите нитками и запекайте в разогретой духовке 1,5-2 часа. Дайте мясу «отдохнуть» 15 минут, снимите нитки и разрежьте на порционные куски.



ГЛАЗИРОВАННАЯ СВИНИНА С МАНДАРИНАМИ

Свиной окорок на кости с кожей натрите солью, перцем, напшигуйте кусочками чеснока и сырой моркови и дайте полежать 30-40 минут. Надсеките кожу окорока сеткой, смажьте оливковым маслом и выложите мясо на противень. Запекайте в течение 2 часов.

За это время **приготовьте мандариновую глазурь**.

Растопите в сотейнике 200 г сливочного масла, опустите в него 2 порезанных тонкими кружками мандарина, влейте 2 стакана мандаринового сока и 1 стакан воды, всыпьте 2 стакана коричневого сахара, добавьте несколько бутонов гвоздики и 2 палочки корицы. Готовьте глазурь на слабом огне 40 минут, время от времени помешивая ее. Достаньте из духовки окорок, полейте его глазурью и продолжайте запекать еще 1,5 часа, время от времени продолжая поливать глазурью. Выложите поверх окорока кружки мандарина, вылейте оставшуюся глазурь и запекайте еще 30 минут. Дайте готовому окороку 10-15 минут «отдохнуть», а затем разрежьте на порционные куски.



КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ

Сварите 5-6 картофелин, разомните их с небольшим количеством сливочного масла, добавьте рубленую зелень петрушки, 5-6 мелко порезанных ломтиков бекона, черный перец. Порежьте брусочками 200 г сыра. В одной емкости взбейте 2 яйца, во вторую насыпьте муку, в третью — панировочные сухари. Раскалите на сковороде 1 стакан растительного масла. Возьмите немного картофельного пюре, разомните в лепешку, в середину положите брусочек сыра и, завернув края, сформируйте длинный пирожок. Так же поступите с остальным пюре и сыром. Запанируйте картофельные палочки сначала в муке, затем в яйцах и, наконец, в сухарях. Обжарьте в хорошо разогретом масле. Подавайте с соусом из натурального йогурта или сметаны, смешанной с зеленью, измельченным чесноком, солью и перцем.



ПИРОГ ИЗ МИНИ-ЛОДОЧЕК

Пласты готового слоеного дрожжевого теста порежьте на прямоугольники 5x25 см. Из свиного фарша, приправленного солью и перцем, скатайте шарики диаметром 2-3 см. На каждую полоску теста выложите по 3 шарика, защипите тесто по краям и между ними. Разрежьте полоски по местам защипа, чтобы получились «лодочки» из теста с одним шариком в них. В стеклянную форму для запекания выложите «лодочки» по кругу в шахматном порядке, начиная от центра. Смажьте взбитым яйцом и запекайте в разогретой духовке до готовности.

Подавайте пирог прямо в форме, полив сметаной и соусом.

Для приготовления соуса налейте в сковороду 0,5 стакана растительного масла, добавьте в него по 1 ч. ложке куркумы, жидкого меда и паприки, прогрейте соус, пока он не приобретет ярко-желтый цвет.



ИТАЛЬЯНСКИЙ ПАСХАЛЬНЫЙ ХЛЕБ

Растворите в 1,25 стакана теплого молока щепотку сахара и 2,5 ч. ложки сухих дрожжей, подождите, пока опара запузырится. Смешайте 100 г мягкого сливочного масла, 2 крупных слегка взбитых яйца, 0,5 стакана сахара, 0,5 ч. ложки соли, опару и 3,5 стакана муки. При необходимости добавьте еще 1-1,5 стакана муки, чтобы получилось подходящее для раскатки тесто. Накройте емкость с тестом полотенцем и поставьте в теплое место. Когда тесто увеличится в объеме в 2 раза, выложите его на подпыленный мукой стол и разделите на 12 частей. Каждую из них раскатайте в «колбаску», сплетите жгуты, соединяя по две «колбаски», сверните их в кольцо, защеппите и выложите на застеленный пергаментом противень. В середину каждого кольца положите по сваренному, окрашенному и высушенному пасхальному яйцу. Накройте противень и оставьте на 30 минут, чтобы тесто подошло. Смажьте хлеб взбитым яйцом, посыпьте пасхальной посыпкой и выпекайте в разогретой духовке до золотисто-коричневого цвета и готовности теста.



БЛАГОВЕЩЕНСКИЕ ЖАВОРОНКИ

Приготовьте тесто, как для итальянского пасхального хлеба. Разделите его на кусочки размером с куриное яйцо. Каждый кусочек раскатайте в «колбаску» и завяжите узлом. Торчащий вверх кончик сформируйте округлым и вытяните «клювик». Торчащий вниз кончик теста расплющите и надрежьте, чтобы получилось подобие хвостика. Вставьте вместо глаз изюминки или крупные ягодки клюквы. Выложите жаворонков на застеленный пергаментом противень, смажьте взбитым яйцом и выпекайте в разогретой духовке до готовности.



Разъемную форму выстелите пергаментом (дно и бока — отдельно). По 2 ст. ложки изюма, кишмиша, сушеной вишни, лимонной и апельсиновой цедры, порезанного миндаля залейте 50 мл виски или коньяка, оставьте, чтобы алкоголь впитался, а фрукты разбухли.

Смешайте 4 стакана молотого очищенного миндаля или миндальной муки с 2 стаканами сахарной пудры и 2 стаканами мелкого сахара, добавьте 2 взбитых яйца и вымесите плотную однородную пасту, посыпьте ее сахарной пудрой и заверните в пищевую пленку. (Если у вас есть возможность, купите готовую миндальную пасту (марципан), ее понадобится 450-500 г.)

Взбейте 250 г размягченного сливочного масла с 1 стаканом сахара, пока смесь не станет воздушной. Добавьте к 2 стаканам просеянной муки 2 ч. ложки разрыхлителя, щепотку соли, 0,5 ч. ложки корицы, а также молотую гвоздику, кардамон и мускатный орех — по 1/4 ч. ложки. В масляную смесь добавляйте по одному 4 яйца и 2 ст. ложки сиропа от абрикосового варенья, перемешайте, небольшими порциями всыпьте мучную смесь, перемешайте. К фруктам добавьте очищенное тертое на мелкой терке зеленое кислое яблоко, перемешайте и соедините фрукты с тестом. Тесто вымешайте, половину выложите в форму, разровняйте. Из трети миндальной пасты раскатайте блинчик по диаметру формы, положите его на тесто, а сверху выложите оставшее тесто. Выпуклой стороной ложки сделайте ямку в центре, чтобы верх кулича при выпекании остался ровным.

Выпекайте кулич в разогретой духовке до готовности (примерно 2 часа), проверьте ее с помощью деревянного шампура. Дайте куличу полностью остыть (не менее 5 часов). Из половины оставшегося марципана раскатайте тонкий блинчик по размеру кулича, положите его на смазанный взбитым белком кулич. Оставшуюся пасту разделите на части, скатайте из них шарики и украсьте ими верх кулича. Поставьте кулич в разогретую духовку на 15 минут, чтобы марципан подрумянился.



БИСКВИТНЫЕ ПАСХАЛЬНЫЕ ПИРОЖНЫЕ

Из готового бисквита, разрезанного пополам по горизонтали, с помощью формы или шаблона вырежьте овальные пирожные. Выложите их на противень, поверхность которого уложена решетка, и аккуратно облейте жидкой помадкой. Когда она застынет, но не полностью, положите сверху вырезанные по тому же шаблону овалы из густой плотной помадки.

Чтобы ее приготовить, смешайте 4 части сахарной пудры, 2 части сливок и 1 часть сливочного масла, выложите в кастрюлю и варите на слабом огне при постоянном помешивании, пока помадка не приобретет цвет сливочного масла, снимите с огня, добавьте пищевой краситель перемешайте и разделите пополам. Чтобы получить жидкую помадку, добавьте сливок. Для густой добавьте сахарную пудру, чтобы ее можно было раскатать.



ДВАЖДЫ ЦИТРУСОВЫЙ КЕКС ОТ МАРТЫ СТЮАРТ

Смажьте растительным маслом форму для кексов. Вымойте 2 лимона и 1 крупный апельсин, сотрите с них цедру (потребуется 2 ч. ложки лимонной цедры и 0,5 ч. ложки апельсиновой), удалите белую часть кожуры. Над емкостью надрезайте острым ножом дольки цитрусовых, вырезайте из них мякоть, а из мембран и оставшейся мякоти отжимайте сок в другую емкость. У вас должно получиться 3 ст. ложки апельсинового и 3/4 стакана лимонного сока.

Соедините 3 без горки стакана просеянной муки, 1,5 стакана сахара, 1 ч. ложку без горки соли, 2 ч. ложки разрыхлителя, перемешайте, добавьте 3/4 стакана густой сметаны, перемешайте до однородности и, добавляя по одному 6 яиц комнатной температуры, перемешивайте. Затем добавьте 120 г растопленного сливочного масла, 1/3 часть лимонного сока, 3 ст. ложки апельсинового и цедру, хорошенько вымесите тесто, добавьте мякоть цитрусовых и осторожно перемешайте. Выложите тесто в форму и выпекайте в разогретой до 175° духовке 45-50 минут. За это время подготовьте сироп и глазурь.

Для сиропа соедините половину оставшегося лимонного сока и 0,5 стакана сахара, нагрейте до растворения сахара и варите еще 30 секунд.



Чтобы приготовить глазурь, взбейте 0,5 стакана сахарной пудры с оставшимся лимонным соком.

Готовый кекс выньте из духовки, дайте постоять 15 минут, переверните из формы на решетку и не трогайте с места еще 10 минут. Затем поместите его на тарелку и кистью смазывайте сиропом, пока он весь не впитается (используйте и тот, что стек на тарелку). Минут через 5 покройте кекс глазурью. Дайте ему полностью остыть и перед подачей выложите сверху взбитые сливки и цедру.

ПАСХАЛЬНЫЙ ЧИЗКЕЙК

Растолките в крошку 200 г печенья, смешайте с 2 ст. ложками какао и 80 г сливочного масла. Выстелите разъемную форму пергаментом, выложите на дно крошку и хорошенько уплотните. 200 г мягкого сливочного сыра смешайте с 0,5 л натурального йогурта, 1 ст. ложкой ванильного сахара, 1 ст. ложкой лимонного сока, 2 ст. ложками крахмала, мелко порезанными сухофруктами и орехами по вашему вкусу. Выложите сырную массу в форму и запекайте в разогретой до 175° духовке 20 минут. Когда пирог остынет в форме, налейте сверху апельсиновый сок, смешанный с распущенным желатином, и поставьте в холодильник для застывания. Украсьте по своему усмотрению.



Хозяюшке

Каждый год хозяйки стараются придумать какой-нибудь новый способ, чтобы по-новому раскрасить пасхальные яйца. Предлагаем вашему вниманию несколько идей.



ПОБОРНИКАМ НАТУРПРОДУКТА

Традиционно мы используем для окрашивания яиц луковую шелуху. Если вам нравятся натуральные красители, вы можете использовать для окрашивания отвар чая, он дает светло-желтый цвет, отвар шелухи красного лука, которым цвет яиц можно довести до шоколадного, отвар свеклы, если вам нравятся оттенки нежно-розового, отвар краснокочанной капусты, чтобы получить голубой цвет скорлупы, отвар куркумы, если хотите получить ярко-желтый.

Только сначала приготовьте отвар, дайте ему настояться, затем опустите в него сырые яйца и варите, время от времени посматривая, какой они приобрели оттенок.

СУПЕРПАСХАЛЬНЫЕ ЯЙЦА

Для многих кулич выглядит пасхальным только в том случае, если посыпан разноцветным «пшеном». Так почему бы не украсить так же и яйца? Щедро смажьте скорлупки сваренных и остывших яиц сырым белком и запанируйте в насыпанном на тарелку толстым слоем «пшене». Чтобы украшение получилось ровным и красивым, лучше задекорировать сначала половину яйца, дать ей хорошенько высохнуть, а потом повторить со второй половиной. Если останутся огрехи, исправьте их, нанося белок тонкой кисточкой и посыпая «пшеном».



В СТИЛЕ ТАЙ-ДАЙ

Когда-то мы писали, как в этой технике можно выкрасить белую футболку. Теперь предлагаем покрасить яйца. Оберните сваренные вкрутую белые яйца куском бумажного полотенца, скрутите его и перевяжите резинкой, чтобы яйцо оказалось как бы в торбочке. Наденьте резиновые перчатки. Капните на бумагу по несколько капель пищевых красителей разного цвета, чтобы получились пятна не соприкасающиеся друг с другом. Брызните в центр каждого пятна водой из пульверизатора, чтобы краска немного расплылась, и пятна соединились. Осторожно сожмите каждое яйцо в руке, чтобы отжать лишнюю воду и плотно приклеить бумагу к скорлупе. Оставьте яйца сохнуть на ночь или хотя бы часа на три, а затем снимите полотенце.

Можно не размывать цветные пятна водой, а просто дать бумажному полотенцу высохнуть, тогда яйцо будет окрашено крупными мазками и на нем красиво отпечатается фактура бумаги.



УКРАШЕНИЕ «ЗОЛОТОМ»

Порежьте золотую амальгаму мелкими произвольными кусочками, так же можно поступить и с фольгой золотистого цвета. Окрасьте яйца в нежные пастельные оттенки. Когда они полностью остынут, смажьте яйца сырым белком до половины и обваляйте в «золоте». Поставьте яйца неукрашенным концом в стаканчики, чтобы дать белковому «клею» застыть.



В СТИЛЕ КРАКЕЛЮР

Очень необычно выглядят яйца, покрытые осколками скорлупы другого цвета. Покрасьте часть яиц в яркие цвета, а часть просто сварите, оставив белыми.

Окрашенные яйца очистите, стараясь снять скорлупу крупными кусками, разломите ее на приблизительно равные по размеру кусочки. С помощью тонкой кисточки смазывайте кусочки скорлупы сырым белком и приклеивайте на белые яйца. Белые скорлупки на окрашенных яйцах — тоже красиво.



ЦВЕТОЧНЫЕ МОТИВЫ

будут особенно уместны на пасхальных яйцах, если перед окрашиванием вы нанесете на них кисточкой растопленный воск широкими мазками, изображая нечто среднее между розой, ромашкой и пионом. В этом случае для окрашивания яиц можно использовать чуть теплый раствор, чтобы не растопить воск.

При покупке красителей обратите внимание на температуру окрашивания.



ОБЛЕГЧИТЕ ПРОЦЕСС

Очень удобно опускать яйца в емкости с красителем и доставать их, предварительно поместив внутрь венчика для взбивания. Получается быстро и краска меньше размазывается, когда вы будете вынимать яйца.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА

ЗАПАД

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК У АМЕРИКАНЦЕВ, КАНАДЦЕВ И АНГЛИЧАН

Первый завтрак у американцев, канадцев и англичан — ранний и обильный, за ним следует второй завтрак (ланч) — в 11-12 часов. Обедают они поздно, в 18-20 часов. Американцы любят горячий натуральный кофе со сливками, англичане — крепко заваренный чай с молоком, чай со сливками они не пьют. Во время обеда на столе обязательно должна быть охлажденная вода. Маленькая слабость англичан и американцев — смешанные напитки с добавлением дробленого льда (флипы).

ФРАНГУЗЫ — большие гурманы, они гордятся своей кухней и всегда с удовольствием выслушивают из уст иностранцев восторги по поводу какого-нибудь национального блюда или напитка. Поскольку порции у французов маленькие, еду на тарелке оставлять не принято. Каждый представитель этой нации считает себя отличным поваром, поэтому если за столом вы попросите соль, показывая, что угощение недосолено, это может быть расценено как неуважение по отношению к хозяевам. Во Франции знают толк в спиртных напитках. Считается, что даже у обедающего в одиночестве француза на столе обязательно присутствует хорошее вино. По традиции «французскому» обеду предшествует аперитив — рюмка портвейна, анисового ликера или виски с содовой, во время обеда выпивается три-четыре бокала вина — красного или белого, в зависимости от подаваемых блюд, а после кофе или десерта приходит время пить крепкий ликер, коньяк или фруктовую водку.

ИТАЛЬЯНЦА завтрак скромнее: чашка кофе с молоком и бутерброд. Зато обед, который начинается в 13 часов, состоит из спagetти, нескольких закусок, первого и второго блюда, салатов из вареных и сырых овощей. На десерт подают свежие или консервированные фрукты, фруктовые салаты, кондитерские изделия, сыры. Обед заканчивается маленькой чашечкой кофе по-восточному или любимым лаком-

ством итальянцев — кофе со сливками (горячим молоком).

НЕМЦЫ — большие педанты. При любых обстоятельствах они не расслабляются и держат вилку в левой руке, а нож — в правой, руки со стола не убирают, оба запястья во время обеда касаются стола.

БОЛГАРИИ салаты из свежих овощей не заправляют.



Путешествуя по миру, мы невольно сталкиваемся с непривычными традициями той или иной зарубежной кухни. А поскольку у многих народов они значительно различаются, мы рискуем либо показать себя в неприглядном виде, либо нечаянно обидеть хозяев. Поэтому перед началом путешествия следует подготовиться к тому, с чем мы можем встретиться за столом за границей. Если, конечно, речь не идет о так называемом шведском столе в отеле, где «all inclusive».

Итак, чтобы не быть невежами, узнаем, как это принято в разных странах.

Но на столе вы всегда найдете оливковое масло, соль и специи, которыми можно заправить салат по вкусу.

КУЛИНАРИИ ВЕНГРИИ щедро приправляют свои блюда острым красным перцем и паприкой.

ПОЛЬШЕ в первом блюде — борщам и супам — вместо хлеба принято подавать отварной картофель.

ЕСЛИ вы обедаете в общепите подданных **СОЕДИНЕННОГО КОРОЛЕВСТВА**, знайте, что первый бокал будет поднят в честь правящей коронованной особы.

ШВЕЦИИ почетному гостю отводят место слева от хозяй-

ЭТИКЕТ

ЖИТЕЛИ КОРЕИ

едят очень мало мяса, отдавая предпочтение блюдам из овощей, риса и бобов. Не пытайтесь найти в Корее кефир, сыр, сметану, кофе, какао и картофель — эти продукты в Корее практически не едят.

СЧИТАЕТСЯ, что австралийские вина по качеству могут составить конкуренцию французским. Отведая австралийского вина, не забудьте сказать несколько хороших слов по поводу продегустированного напитка.

Любопытен кофейный этикет **АРАБСКИХ** стран, где, как известно, черный кофе пьют в больших количествах. Аборигены предпочитают очень крепкий кофе, без сахара, но хорошо приправленный кардамоном. Если гость выпивает чашку кофе и отдает ее хозяину, чашка мгновенно наполняется ароматным напитком. По правилам хорошего тона, так продолжается до тех пор, пока гость один не выпьет весь кофе из кофейника. Когда гость больше не хочет (или не может) пить кофе, нужно покачать чашечкой из стороны в сторону или перевернуть ее вверх дном. Если перед кофе подают прохладительные напитки, это означает, что встреча подходит к концу.

КОГДА во время застолья в восточных странах на столе появляется неизвестное блюдо, которое вам не хочется пробовать ни при каких обстоятельствах, отказываться нужно очень деликатно, чтобы смертельно не обидеть хозяев. Не подлежат обсуждению ссылки на религиозные причины или боязнь аллергической реакции.

Согласитесь, все эти особенности застольного этикета не так сложны, чтобы у вас возникли трудности с их соблюдением. Так давайте вести себя в соответствии с ним.

ВОСТОК

Вяпонцы завтрак начинают с чая, к которому обя-

зательно подают мягкий сыр. Сливочное масло подается к обеду и ужину. Национальной особенностью является традиция употреблять первые блюда три раза в день, но небольшими порциями.



На модных показах, посвященных сезону весна-лето, были представлены сумки и аксессуары самых разных фасонов и фактур.

Пластик и силикон — главные материалы грядущего сезона и в одежде, и в аксессуарах.

Очень необычная новинка сезона — сумка с юбкой. Декоративная накидка в виде юбки-полусолнце с застёжкой — отличная вещь на случай дождя.

Сумка в форме мешка или кисета, застёгивающаяся сверху, удобна своей вместительностью. Разнообразие размеров, отделки и материала позволяет носить такие сумки и в магазин, и в театр.

В моде сумочки прямоугольной и трапециевидной формы, напоминающие

пакет или кошелек.

Плетеные сумки всех размеров из соломки, рафии, ткани и пластика, стилизованные под корзинки — хит этого сезона.

Сумочка на длинном ремешке, которую удобно носить через плечо, должна занять свое место в гардеробе любой женщины.

Актуальными будут сумочки на коротком ремешке или на поясе, как носили в 90-е.

Сумки круглой и полукруглой формы на пике моды этого сезона.

В классических сумках четкой геометрической формы акцент сделан на оригинальные застёжки, декор и яркие летние расцветки.

Носить две сумки сразу по-прежнему в моде, вот только дизайнеры немного поработали над формой и сочетаемостью. Самый писк моды — обычная сумочка внутри сумки из прозрачного пластика.

Остались в моде сумки, повторяющие цвет и фактуру одежды.

В этом сезоне актуальны пайетки — для украшения как одежды так и аксессуаров.

Забавные надписи, картинки с героями комиксов, иллюстрациями картин, а также муляжи продуктов питания отлично смотрятся на летних сумочках.

Модная уже не первый сезон бахромы стала заметнее — ярче и длиннее. За нею подчас не всегда видна сумочка.



ОСНОВНЫЕ ТРЕНДЫ В ОБУВНОЙ МОДЕ



● Обувь из силикона и пластика — главный тренд сезона. Прозрачные части дизайнеры разместили в разных местах: кто-то заменил на силикон элементы, удерживающие стопу, а кто-то предпочел прозрачный каблук.

● Считается, что платформа выходит из моды, но пока еще вы можете с удовольствием носить туфли, ботинки и босоножки на плоской платформе.

● Вот что никогда не выходит из моды — это туфли-лодочки. Главное, выбрать обувь актуального в сезоне цвета и материала. Но к высокой и средней шпильке добавилась мода на низкую — высотой не более 2-3 см.

● По-прежнему в моде обувь на плоской подошве, а в ней главное внимание уделяется ремешкам и форме — ведь

каблука нет совсем.

● В жару можно переобуться в открытые летние шлепанцы. Но тех, кто не желает демонстрировать свои пальчики и при этом любит шлепанцы, обрадует возвращение в моду мулей — закрытых шлепанцев с острым носом и на каблучке.

● Мужской стиль в женской обуви представлен в этом сезоне грубыми лоферами, строгими туфлями, почти не отличающимися от мужских.

● Грубые ботинки дизайнеры советуют носить не с джинсами, а с воздушными платьями и летящими сарафанами. А летние сапоги — исключительно на голую ногу с легкими платьями и мини-юбками.

● Модная спортивная обувь — это не только кроссовки. Спортивные босоножки на грубой подошве тоже в моде.

● Обувь с ремешками и застежками буквально взорвала подиумы.

Плетения и застежек с пряжками может быть много, а может — совсем чуть-чуть. Как естественное продолжение моды на плетение и пряжки — возвращение высоких босоножек-гладиаторов.

● Дизайнеры вот уже несколько сезонов с большим удовольствием сочетают туфли и босоножки с носками, гольфами и даже гетрами.

● Бахрома — основной элемент декора обуви этим летом, она придает оригинальности даже самым простым моделям.

● Ищите туфли и босоножки с рюшами и оборками. Это — самый необычный элемент декора обуви в этом сезоне.

Подготовила Галина КРУПЕНИНА



ЖАКЕТ С РАЗНОЦВЕТНОЙ ОТДЕЛКОЙ

Короткий полуприлегающий жакет, связанный крючком столбиками с накидами, привлекает к себе внимание красивой отделкой — обвязкой несколькими разноцветными рядами узора «попкорн». Такой жакет можно носить и с джинсами, и с юбкой.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа бежевого цвета — 400 г, и еще семи цветов для отделки — примерно по 20 г (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г); крючок № 3, игла для сшивания.

Узоры

1. «Попкорн»: 5 ст. с/2 н. свяжите в одну точку основания, вытащите крючок из последней петли, введите его под арку из 2 в. п. перед провязанными 5 ст. на изнаночную сторону, снова введите крючок в последнюю петлю 5-го ст. с/2 н. и протяните ее через вершину 1-го ст. с/2 н. Продолжайте вязание по схеме.

2. Столбики с накидом.

Описание работы

Отделка цветными полосками выполняется в обратном направлении (сверху вниз) после вязания жакета. Жакет можно вязать без боковых швов.

Наберите цепочку из 120 в. п. Свяжите 20 см (без отделки) до начала убавлений по линии горловины. Убавьте по 1 ст. в начале и в конце ряда. В последующих рядах до линии плеч убавляйте по 1 ст. через ряд с каждой стороны горловины переда.

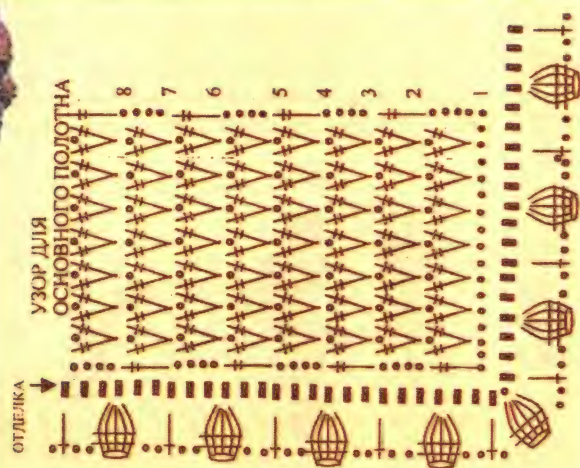
Через 23 см от начала вязания жакета разделите вязание на три части: правая полочка, спинка, левая полочка, и закончите вязание каждой детали отдельно, в соответствии с выкройкой. Упростит работу прямая пройма, которую вывязывать не придется.

Рукава: наберите 30 в. п., свяжите рукав высотой 40 см (без отделки), прибавляя в каждом 6-м ряду по 1 ст.с/н.

Отделка рукавов: сшейте рукава. По схеме по низу рукавов по направлению сверху вниз свяжите 7 р. узором «попкорн» пряжей разных цветов. При этом вязание каждого ряда начинайте по лицевой стороне, так как вязание данного узора по изнанке невозможно. Закрепите концы ниток.

Отделка низа жакета: сшейте плечевые и боковые швы (если перед и спинку вы вязали отдельно) и приступите к отделке. По низу жакета в соответствии со схемой по направлению сверху вниз свяжите 7 р. узором «попкорн» пряжей разных цветов. Закрепите концы ниток.

Отделка полочек: по схеме свяжите 2 р. узором «попкорн». Закрепите концы ниток.



Размер 46-48. Длина по спинке — 50 см.

ЖАКЕТ В СТИЛЕ ШАНЕЛЬ

Этот эффектный жакет в стиле Шанель с имитацией карманов можно связать очень быстро, ведь вяжется он простым узором.

А настоящая находка в этой модели — сочетание цветов и отделки одним рядом узора «попкорн».

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа черного цвета — 300 г, синего цвета — 100 г, цвета «горох» — 100 г (шерсть 50%, акрил 50%; 300 м/100 г); крючок № 2,5-3, игла для сшивания.

Узор: основное полотно и обвязка по схеме.

Описание работы

Перед (правая полочка): наберите 26 в. п. плюс 4 п. для подъема. Далее вяжите по схеме, чередуя цвета: черный, «горох», черный, синий. Через 12 см от начала вязания, на расстоянии 6 см от края полочки, замените пряжу синего цвета на пряжу цвета «горох» и свяжите полосу 12 см узором «попкорн». Продолжите вязание полочки основным узором (отмеченным на схеме) рядами 1-8.

Через 40 см от начала вязания для горловины оставьте непровязанными со стороны центра переда 6 ст. в одном ряду, затем в последующих рядах убавьте еще 4 ст. и довяжите полочку до плеча.

Левую полочку свяжите симметрично правой.

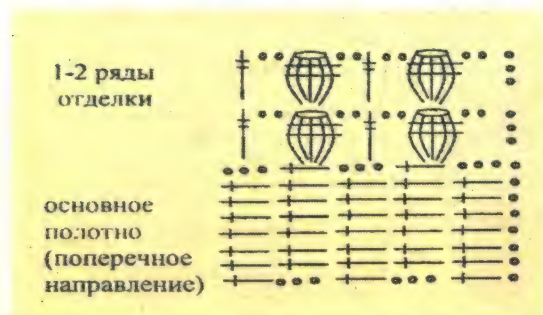
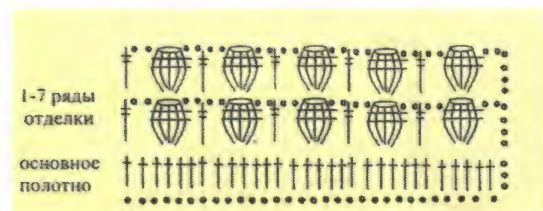
Спинка: наберите 52 в. п. плюс 4 п. для подъема. Далее вяжите по схеме, чередуя цвета: черный, «горох», черный, синий. До линии горловины вяжите ровное полотно без изменения количества петель.

Для горловины оставьте по центру 18 см, разделите спинку на левую и правую стороны и свяжите еще по 1 ряду.

Рукава: наберите 30 в. п., вяжите рукав, прибавляя по 1 ст. с 2 накидами с каждой стороны рукава через каждые 6 рядов.

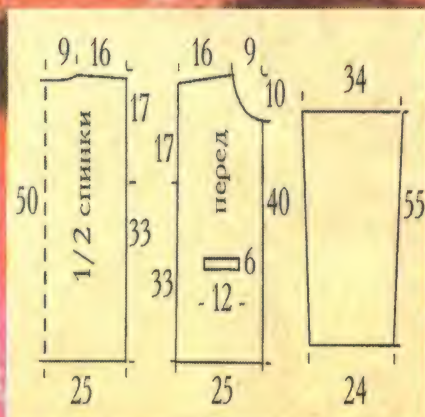
Отделочная полоса: сшейте плечевые и боковые швы, обвяжите жакет по кругу (горловина, полочки, низ жакета) одним рядом ст. б/н., затем одним рядом узора «попкорн» пряжей цвета «горох» по схеме. Направление обвязки указано на схеме стрелкой.

Сшейте рукава и вшейте их в проймы. Аналогично выполните обвязку рукавов.



Условные обозначения:

- — воздушная петля (в. п.)
- ┆ — столбик без накида (ст. б/н.)
- † — столбик с накидом (ст. с/н.)
- ‡ — столбик с 2 накидами (ст. с/2 н.)
- ⊕ — «попкорн», связать 5 ст. с/2 н. в одну точку основания, а затем последнюю петлю ст. с/н. протянуть через вершину 1-го ст. с/н., образуется «чашечка» (выпуклый элемент).



Размер 46-48. Длина по спинке — 70 см.

ЖАКЕТ ИЗ МЕЛАНЖЕВОЙ ПРЯЖИ

Жакет с удлиненным воротником и бортиками, украшенными перламутровыми пуговицами, связан из меланжевой (периодически окрашенной) пряжи. Это очень удобная вещь для повседневной носки.

Не забудьте связать образец узора и в процессе вязания сверяйте полотно с выкройкой и своими мерками.

Вам потребуются: пряжа (шерсть 50%, акрил 50%; 240 м/100 г) — 550 г; спицы № 3,5; игла для сшивания, 10 пуговиц Ø 2 см.

Узоры: лицевая гладь; резинка 2х2.

Описание работы

Перед (правая полочка): наберите на спицы 30 п., свяжите 15 р. резинкой 2х2, затем лиц. гладью — всего 32 см. По краю полочки со стороны центра переда убавляйте по 1 п. через каждые 6 р. до линии плеча. Закройте петли плеча.

Левую полочку свяжите симметрично правой.

Спинка: наберите на спицы 60 п., свяжите 15 р. резинкой 2х2, затем до линии плеч вяжите лиц. гладью без изменения количества петель. Вывяжите неглубокую горловину, а затем довяжите по отдельности каждое плечо. Закройте петли.

Рукава: наберите на спицы 34 п., свяжите 30 р. резинкой 2х2, затем 44 см лиц. гладью, прибавляя через каждые 6 р. по 1 п. в начале и в конце ряда. Свяжите небольшой окат рукава, закрывая по 5-6 п. одновременно в начале каждого ряда.

Воротник: сшейте плечевые швы, наберите из края горловины петли для воротника и свяжите резинкой 2х2 воротник высотой 10 см. Закройте петли воротника. Из края полочек (кроме петель резинки по низу жакета) наберите петли и свяжите резинкой 2х2 бортики шириной 8 см.

Сборка: сшейте боковые швы, пришейте по 1 пуговице в углах воротника и по 4 пуговицы по каждому бортику, одновременно прикрепляя эти детали к жакету.

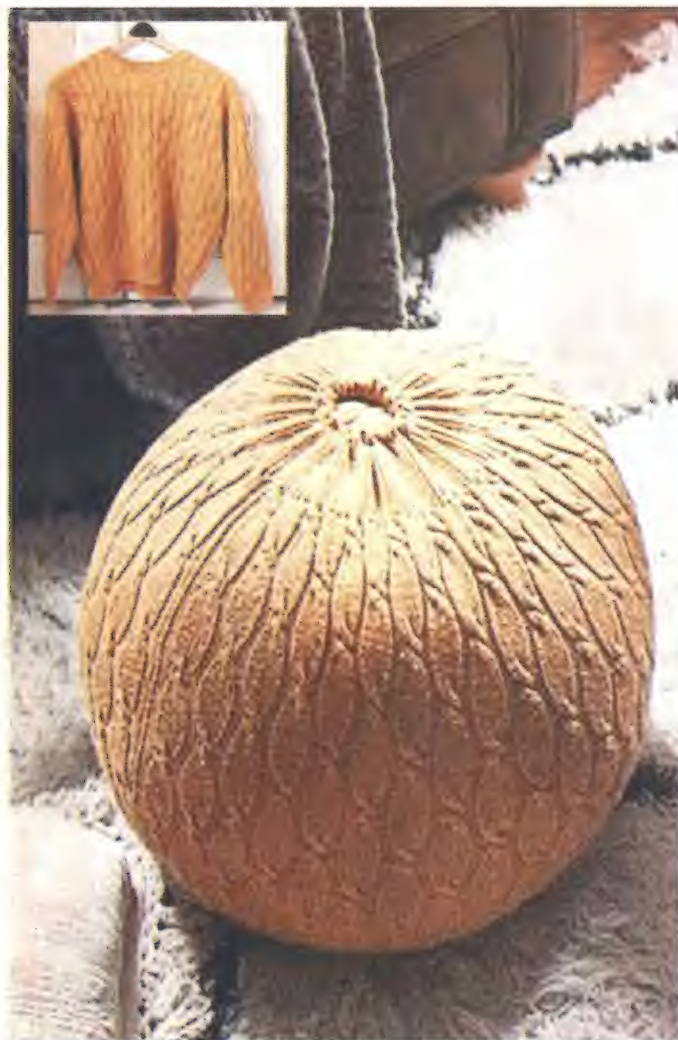
Сшейте боковые швы до отметки на выкройке, сшейте рукава и вшейте их в проймы. Для удобства вшивания рукава отметьте центр рукава вверх, соедините эту точку с точкой соединения переда и спинки по плечу. Вшейте окат рукава в прямую пройму, затем, начиная от низа жакета, по боковой линии сшейте перед и спинку, в последнюю очередь сшейте рукав.



Подготовила
Юлия ИВАНОВА

ПУФИК ИЗ СТАРОГО СВИТЕРА

Прямой свитер легко превратить в модный пуфик. Отпорите рукава, застрочите проймы и набейте пуфик кусочками поролона или любым мягким наполнителем. Вам останется стянуть горловину и низ свитера прочными нитками, и у вас получится стильный предмет домашнего интерьера.



ЧАСЫ «ПРИВЕТ ИЗ КОСМОСА»

Украсить стену в доме можно оригинальными часами. Распечатайте на цветном принтере фотографию Луны или любой планеты (не забудьте проделать в центре снимка отверстие для стрелок). Наклейте фото на основу из фанеры, гипсокартона или пробки. Остается лишь установить часовой механизм и стрелки.

Подготовила Мария СТАРОДУБЦЕВА

БРАСЛЕТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Если у вас есть старые кожаные ремни, пробойник для кожи и немного фантазии, вы сможете смастерить такие необычные браслеты, что никто даже не догадается, что они сделаны из обычного брючного ремня.

Отрежьте от наименее изношенной части ремней полоски, равные обхвату руки. Для украшения браслетов можно использовать кружево, кожаные шнурки, заклепки. Чтобы все это прикрепить, надо пробить пробойником отверстия нужного диаметра в нужных местах. Застежку можно сделать на кнопки, а можно просто пробить дырочки и завязывать браслет пропущенными в них шнурками или лентами.



Подготовила Валентина ЖИЛИНА



МАЙКА С ПЕРЬЯМИ

Перья в этом сезоне — очень модный тренд. Украшенная с их помощью простая майка превращается в нарядный и оригинальный предмет одежды. Вот как предлагают это сделать дизайнеры модного дома Prada.

Возьмите отрезок ленты или тесьмы и прикрепите к нему бахрому, состоящую из перьев. Желательно, чтобы все элементы украшения были выдержаны в одной цветовой гамме. Пришейте тесьму с бусинами и перьями к нижнему краю майки, сместив его в сторону, и... можно наслаждаться результатом.



ТОЛСТОВКА С БАНТИКАМИ

Оригинальная идея, воспользовавшись которой, можно адаптировать вашу толстовку к летнему сезону.

Вырежьте на спинке и задней части рукавов толстовки отверстие шириной около 5–7 см и соедините края, пришив разноцветные ленточки и завязав их на бантики. Чтобы ленты не развязывались, лучше дополнительно их закрепить, сделав несколько незаметных стежков на узелках нитками, подходящими по цвету.



КАРДИГАН С БАХРОМой

Бахрома не сдает своих позиций, оставаясь одним из главных трендов нового сезона. Почему бы этим не воспользоваться? Украсьте рукава трикотажного кардигана нежной бахромой в цвет изделия. Пришивайте ее, начиная с нижнего края, так, чтобы каждый верхний слой прикрывал нижний, и у вас получится новая модная вещь.

Подготовила Валентина КИРНОС

ГЛАМУРНЫЙ ТРЕНЧ

Самый обычный плащ-милитари легко превратить в эксклюзивно-гламурный, украсив его камнями, стразами или пайетками. Все украшения можно купить в магазинах швейной фурнитуры, а потом пришить или приклеить с помощью клеевого пистолета.



ДВА В ОДНОМ

Оригинальное украшение получится из бус и платка, если через кольцо из бус два раза протянуть платок.

Подготовила Мария СТАРОДУБЦЕВА





НАРЯДНАЯ ФУТБОЛКА

Из обычной футболки получится нарядная, если отделать ее контрастным кружевом. Отрежьте низ футболки по линии талии, подверните край и пришейте к нему кружево на капроновой сетке. К рукавам пришейте кружево, предварительно обрезав сетку по границе цветочных мотивов.



КОЛЬЕ С ЖЕМЧУЖИНАМИ

Вся прелесть этого колье в том, что жемчужины в нем разного размера. Соберите по 4 одинаковых жемчужины на проволоку, концы проволоки подогните, чтобы получились колечки. Прикрепите к ним цепочки разной длины, чтобы жемчужины были расположены друг над другом. Соедините концы цепочек на колечки и прикрепите к ним застежку.

КУРТКА С ЛЕОПАРДОВЫМ ДЕКОРОМ

Почему бы слегка не переделать стандартную джинсовую куртку, добавив ей немного индивидуальности?

Отпарываем один из карманов и пришиваем на его место новый — из ткани «под леопарда» и украшаем контрастной застежкой-«молнией». Этой же тканью отделываем воротник изделия, и обновленная куртка готова!



ДЖИНСОВАЯ КУРТКА — ЛЕТНИЙ ВАРИАНТ

Джинсовый лук в тренде этой весной и летом. Но ходить с ног до головы в джинсе не совсем удобно в жаркую погоду. Предлагаем переделать стандартную джинсовую куртку в летнюю. Аккуратно отпорите рукава и по ним выкроите кружевные. Пришейте к ним манжеты от джинсовых рукавов и вшейте в пройму. Не забудьте по линии проймы сделать отстрочку.



СТИЛЬНЫЕ МАНЖЕТЫ

Такие незначительные детали, как манжеты, часто остаются без внимания. А ведь они его достойны! Конечно, если украсить их каким-нибудь оригинальным способом. Например:

- вышить узор в виде кисти руки с накрашенными ногтями, или этнического орнамента
- добавить съемные манжеты контрастного цвета и закрепить крупной брошью
- декорировать разными видами ткани: например, джинсовой и вязаным кружевом
- удлинить рукава с помощью сетки, пришитой под нижний край жакета или пальто, и украсить ее необычными фигурками, например, в виде модных в этом сезоне насекомых
- длинные рукава трикотажного джемпера, платья или блузки завязать узлами
- расшить перламутровыми пуговицами.

Подготовила Валентина КИРНОС



ЛЮБИМЫЙ ДЕНИМ

Апрель – лучшее время для джинсовой одежды, самой популярной и горячо любимой многими модницами. Выберите новые куртки и брюки!

1 Супербрюки — шаровары с широкой планкой на талии и очень длинным завязывающимся поясом, складками на талии, манжетами с контрастными лентами по нижнему краю достойны наивысших похвал!

2 Узкие брюки оригинального покроя с объемными карманами, контрастной отстрочкой и множеством пуговиц обязательно пригодятся в гардеробе нового сезона.

3 Зауженные удлиненные брюки с длинными «молниями» спереди, патами с кнопками на талии и рядом с нижним краем зрительно сделают ваши ножки длиннее и стройнее.

4 Джинсовый комплект из курточки с рюшами и объемной асимметричной юбки с воланами великолепно подойдет стройной молодой девушке. Конечно, эти два компаньона прекрасно сочетаются и с другими предметами гардероба.

5 Множество оригинальных деталей — отлетные кокетки, пристегивающиеся паты, накладной пояс-корсаж с пуговицами и завязывающимся поясом, вполне способны сделать эту куртку объектом самого пристального внимания. Брюки-компаньоны с открытыми коленями усиливают эффект.

6 Куртка с расширенными рукавами необычного покроя подойдет к любой одежде, сделав ваш образ неповторимым и очень стильным.

7 Хотите приталить курточку? Вставьте в районе талии металлические бляшки на каждой полочке, проденьте в них длинные шнуры и завяжите их на бантики.

8 Эффектный жакет с расклешенной нижней частью, карманами с клапанами, множеством пуговиц, контрастной отстрочкой швов идеально послужит в качестве верхней одежды.

9 Рубашку свободного покроя с потайной застежкой и широкими рукавами можно приталить с помощью двух клипс или брошек с резиночкой.

10 Четыре контрастные застежки-«молнии», вставленные в швы полочек и рукавов, делают эту куртку очень эффектной и multifunctional.



11 Приталенный жакет с округлым вырезом горловины, удлиненной линией плеч, широкими рукавами и пышными воланами выглядит очень женственно.

12 Стильная курточка создает впечатление двух вещей, надетых одна на другую. Укороченные рукава, имитация потайной застежки на верхних полочках и расклешенная нижняя часть делают модель очень интересной и оригинальной.

13 Укороченный жакет с высоким воротником-стойкой, длинными узкими рукавами и отделкой в виде узких рюшей и отстрочки понравится любительницам экстравагантных вещей.



4



5



6



7



11



12



13



40 Ваш стиль

ТРЕНЧ В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

В этом сезоне тренч — одна из главных модных новинок. Хотите порадовать себя оригинальным плащиком? Тогда присмотритесь к нашим моделям повнимательнее, они этого заслуживают!

1 Вот это да! Благодаря разной длине переду и спинки, объемным деталям, оригинальному крою рукавов с отделкой пуговицами этот плащ-накидка достоин стать главным фаворитом вашего модного гардероба!

2 Прекрасный выход для тех, кто хочет иметь в своем гардеробе вещь, идеально сочетающуюся с другими и подходящую для любого случая — плащ с воротником-стойкой, пышными рукавами, удлиненной линией плеч, разрезами по бокам и металлической застежкой-«молнией».

3 Модель с отлетной полочкой, украшением в виде рюшей и рукавами с пышными окатами поможет создать женственный образ.

4 Укороченный тренч свободного покроя с объемными деталями невероятно комфортен в носке и очень стильно выглядит!

5 Предпочитаете спортивную элегантность? Выбирайте тренч прямого покроя с асимметричной полочкой, отлетной кокеткой и патами на воротнике и манжетах.

6 Похоже, как будто на этот плащ сверху надет укороченный жилет. Но это всего лишь эффектный прием креативных дизайнеров, превращающий эту модель в стильную и неповторимую.

7 Элегантный и в то же время супероригинальный плащ с объемным отлетным верхом подойдет стройным девушкам с отменным вкусом.

8 Двухцветный тренч с украшениями в виде нашитых на нижнюю часть стилизованных цветочков порадует своим весенним настроением.

9 Комбинированный плащ из двух видов ткани — однотонной и клетчатой, с крупными эффектными деталями, не оставит равнодушными по-настоящему стильных девушек.

10 Надоела классика? Выбирайте двубортный плащ расширенного к низу силуэта, со складками, расклепанными рукавами, карманами с клапанами и необычными деталями в виде длинных лент на рукавах и спинке.



ВЕС
3

Апрель 2018

41

4

5



9



8

10

ДЕЛО В ПИГМЕНТАХ ИЛИ ПЛАНЕТАХ?

Ученые утверждают, что цвет волос человека зависит от комбинации двух пигментов. А астрологи считают, что цвет волос определяют энергии, которые «впитывает» в себя тот или иной человек.

Природный цвет волос показывает, какие виды энергии (а следовательно, какие проблемы) накоплены его предками. Но стоит заметить, что мода, диктуемая временем и достижениями современной химии, неплохо способствует избавлению от тех или иных неприятностей с помощью изменения цвета волос.

Ярко-рыжие оттенки говорят об огненной энергии Марса, дающей человеку способность добиваться победы на любом поприще, бросающей его в самую гущу событий, заставляя его преодолевать страх в самых сложных, порой экстремальных, жизненных ситуациях и делая его непобедимым и... вспыльчивым.

Золотистые — словно окрашенные лучами Солнца. Природные золотистые волосы передают по наследству солнечную энергию, таланты, любовь окружающих. Волосы, окрашенные в эти оттенки, способствуют достижению величия за счет обаяния и щедрости, позволяют добиться славы и часто сопутствуют удаче в актерской, писательской и политической деятельности.

Песочные и медные символизируют земную энергию, способствуют укреплению здоровья, внутренней гармонии, накоплению материальных благ, терпению и выносливости, но часто сулят внутреннее одиночество в философских поисках истины и своего предназначения в жизни. Это цвета экспериментаторов, исследователей, музыкантов, художников — тех, кому покровительствует Венера.

Каштановые дарят энергию Юпитера и способствуют продвижению в карьере и общественной деятельности за счет собственных способностей и трудолюбия. Наибольший успех людей с такими волосами ожидает в сфере политики, финансов, науки и управления. Люди с подобными природными оттенками зачастую способны оказывать огромное влияние на общество.

Платиновые и светло-пепельные излучают серебристые потоки Луны. Они гипнотизируют, притягивают к своим владельцам других людей и события, которые провоцируются внутренними порывами души, каковы бы они ни были. Слабые духом мужчины опасаются женщин с такими волосами, так как они символизируют волю и паранормальные способности.

Темно-русые и темно-пепельные с оттенком синевы, почти седые, говорят об идущей к ним силе Меркурия, которая помогает чего-либо добиваться с помощью ума, хитрости и умения. Люди с такими волосами виртуозно лгут, имеют железную логику, удачливы в торго-

вле, налаживании контактов и прикладных науках. В любви часто непостоянны.

Средне-русые (с зеленоватым оттенком) концентрируют энергию Нептуна, втягивающую человека в события, определяемые не им, а окружающими. Эта энергия Мировой гармонии, защиты и поддержки высших сил и духовности обычно бывает связана с поэзией, психологией и даром предвидения.

Русые указывают на энергию, родственную Земле — энергию Прозерпины, предполагающую путь большого труда и служения миру и людям, за что человек получает помощь и защиту других людей. Правда, больших высот эти люди обычно не достигают, довольствуясь средним достатком, семейным счастьем, быстрым восстановлением после болезней и успехами в медицине и фармакологии.

Разноцветные (двухцветные и более) вбирают энергию пояса астероидов, когда-то бывших планетой Фазтон. Она дает умение предугадывать события, возможность легко контактировать с людьми и животными, помогает в обучении, способствует уменьшению конфликтов и экстремальных ситуаций. У их обладателей бывает много поездок, знакомств, общения с людьми.

Черные (с красноватым оттенком) показывают энергию Плутона, мощную родовую магическую энергию, присутствующую в натуральных волосах. Она дает умение преобразовывать один вид энергии в другой и даже управлять людьми, а также неиссякаемую способность к творчеству, личную притягательность, гордость и неустрашимость. Люди с такими волосами безошибочно могут определить во мраке любой человеческой души все низменные стороны ее натуры. Их ждет успех в криминалистике и психологии.

Исинья-черные — впитавшие энергию Сатурна, вовлекающую в путешествие во времени к проблемам своего рода, исправлению кармы, сохранению традиций. Такая энергия вырабатывает в характере жесткость, расчет, терпение и умение платить за все свои промахи и ошибки (даже маленькие). Но она же позволяет человеку зарабатывать как дополнительные силы и способности, так и социальное положение.



ЦВЕТ + ЦВЕТ = ЛЮБОВЬ

Зная основные качества характера, которым награждает природа обладателя того или иного цвета волос, вы можете определить совместимость и по этому, казалось бы, внешнему признаку.

ВНИМАНИЕ! Если вы любите экспериментировать с цветом волос, учитывайте свой природный оттенок, а если уже много лет окрашиваете волосы в какой-то определенный, учитывайте его. Привязанность к одному цвету, пусть и не к своему природному, уже наложила свой отпечаток на ваш характер.



БЛОНДИНКА ПЛЮС...

Блондин. Эта пара двух слишком одинаковых скромных людей. Им нечем дополнить друг друга морально.

Рыжий. Слишком разные люди. Блондинка не любит лишней суеты и активности, а рыжий переполнен энергией, ему постоянно нужно что-то новое.

Русый. С ним у блондинки много общего. Она скромна и

спокойна, и русский парень в основном ведет себя так же, но время от времени может проявить твердость.

ШАТЕН. Шансы найти счастье есть, но достичь его будет сложно. Шатен немного жесток, а блондинка — мягка. В этой паре терпеть придется девушке.

БРЮНЕТ. Главный плюс такой пары в том, что они противоположны, а противоположности притягиваются. Конечно, характеры у них очень разные. Страстный волевой брюнет и спокойная скромная блондинка будут друг друга дополнять.



РУСАЯ ПЛЮС...

БЛОНДИН. Большие шансы на успех, потому что у них схожие характеры, но у девушки тверже. Они подходят друг другу.

РЫЖИЙ. Однозначное: «Нет». Они слишком разные люди. Парень будет раздражать девушку своей любовью к экстриму и нестандартным поступкам, а она его тем, что не будет поддерживать его в этом.

РУСЫЙ. Наиболее часто встречающееся сочетание. Единственное, где парень и девушка одинаковой «масти» хорошо друг другу подходят по характеру.

ШАТЕН. Шансов на успешные отношения немного. Парень будет постоянно придирается к девушке, отчего их отношения будут сопровождаться ссорами и угрозами разрыва.

БРЮНЕТ. Велика вероятность успешных отношений. Парень силен морально и физически. Девушка — в меру скромна и спокойна. Они вроде и противоположности, но отлично друг друга дополняют.



ШАТЕНКА ПЛЮС...

БЛОНДИН. Легкие порывы эгоизма девушки парень выдержит легко, поэтому шансы на успех таких отношений велики.

РЫЖИЙ. Очень интересная пара. Девушка не даст парню чересчур «разойтись», что свойственно рыжим. А он не даст девушке проявлять свою стервозность. В отношениях будет порядок.

РУСЫЙ. Бесперспективные отношения. Разрушатся мгновенно из-за характера девушки.

ШАТЕН. Отличное сочетание. Оба чуть эгоистичны, оба чуть стервозны, поэтому не позволяют друг другу переполняться этими качествами.

БРЮНЕТ. Отношения очень непрочные. Если девушка начнет вредничать, они быстро закончатся, так как брюнеты этого не любят.



БРЮНЕТКА ПЛЮС...

БЛОНДИН. Из страстной девушки и уравновешенного парня получится отличная пара, ведь противоположности притягиваются. Они могут многому друг у друга научиться.

РЫЖИЙ. Может получиться интересная пара, оба активные, но по-разному, поэтому отношения не будут скучными, что очень важно.

РУСЫЙ. Пара имеет отличные шансы на успех. Страстная девушка и уравновешенный, но возбудимый парень отлично будут дополнять друг друга.

ШАТЕН. Отношения, если и сложатся, будут очень проблемными. Брюнетка — девушка волевая и немного эгоистичная — всегда будет стараться показать себя. Шатен же — мелкий эгоист. Таким людям ужиться будет сложно.

БРЮНЕТ. Люди с темными волосами — страстные, волевые и в чем-то эгоистичные, будут постоянно что-то друг другу доказывать, а это не укрепляет отношения.



Гороскоп

с 15 апреля по 15 мая

Астролог-консультант **Николай БУРЯ**

ОВЕН Во второй половине апреля ваша энергия будет бить через край, вы сумеете действовать эффективно и успешно. Любовные отношения также будут развиваться достаточно бурно. Главное — не «потерять голову» от любви. В первой половине мая могут появиться неплохие перспективы в отношении карьеры. Однако в первой декаде месяца может неожиданно подвести здоровье.

Остерегайтесь простуд, избегайте физических и умственных перегрузок.

Неблагоприятные дни в апреле: 16, 21, 25, 29. В мае: 4, 9, 14.

ТЕЛЕЦ С 16 по 30 апреля интерес большинства Тельцов будет сосредоточен на личных романтических и семейных отношениях, что будет отвлекать от дел. В первой половине мая жизненные ситуации могут подтолкнуть к серьезным решениям. Кто-то займется поиском нового места работы, кто-то решится на создание семьи. В период с 3 по 13 мая повышена опасность травматизма, возможно ухудшение состояния здоровья.

Неблагоприятные дни в апреле: 19, 24, 28. В мае: 3, 8, 13.

БЛИЗНЕЦЫ С 16 по 30 апреля вы можете оказаться в ситуации связанных рук. Не исключены проблемы со здоровьем. Людям одиноким можно прогнозировать начало и развитие случайного романа. В мае старайтесь не упустить возможную выгоду при совершении сделок, решении деловых проблем. Начало мая сулит новые интересные деловые предложения, знакомства с активными и деятельными людьми.

Неблагоприятные дни в апреле: 16, 20, 25, 28. В мае: 4, 9, 14.

РАК После 15 апреля возможен осязаемый прорыв в бизнесе и профессиональной деятельности. С 17 по 21 апреля будьте осторожны с поступающей информацией, избегайте конфликтов с коллегами. В первой половине мая придется улаживать сложные вопросы, вкладывать свои средства в решение проблем. С 6 по 14 число необдуманные поступки и решения могут вылиться в денежные потери и неприятности.

Неблагоприятные дни в апреле: 20, 24, 31. В мае: 2, 7, 13.

ЛЕВ Во второй половине апреля многие будут ощущать упадок жизненных сил. Способность объективно воспринимать действительность будет заметно снижена. Избегайте конфликтов, особенно с женщинами. В конце месяца возможны серьезные финансовые затруднения. В первой половине мая интерес к делам и работе может угаснуть. Старайтесь не поддаваться апатии, избегайте конфликтов. Вторая половина месяца будет более спокойной.

Неблагоприятные дни в апреле: 18, 22, 26. В мае: 1, 5, 11, 15.

ДЕВА Вторая половина апреля — хороший период для заключения сделок, договоров, крупных покупок. Постарайтесь воспользоваться благоприятным расположением планет для решения ваших личных и рабочих проблем. С 23 по 27 число ограничьте деловую активность, займитесь текущими делами и своим здоровьем. Начало мая принесет эмоциональный подъем и, возможно, интересные поездки. Но не забывайте и о здоровье.

Неблагоприятные дни в апреле: 19, 23, 27. В мае: 3, 7, 12.

ВЕСЫ После 15 апреля разногласия с партнерами могут принести финансовые проблемы. Следует быть более внимательными в решении спорных вопросов и более осторожно давать обещания. Старайтесь не упускать из виду мелочей. В первой половине мая, возможно, придется заняться укреплением собственного здоровья. Не исключены весенние инфекции и простуда. С 1 по 10 число предполагаются большие денежные траты.

Неблагоприятные дни в апреле: 18, 22, 26, 28. В мае: 5, 11, 15.

СКОРПИОН Во второй половине апреля романтические увлечения могут привести к серьезным ошибкам в работе и финансовым потерям. В этот период возможно и ухудшение здоровья. Избегайте споров и конфликтов. В первую декаду мая постарайтесь отдохнуть и восстановить силы. С 1-го по 10-е возможна удачная поездка. После 12 мая вас ожидают радостные события, интересные новости, приятные встречи.

Неблагоприятные дни в апреле: 19, 23, 27. В мае: 3, 8, 12.

СТРЕЛЕЦ В период с 15 по 29 апреля неожиданное знакомство может стать началом новых стабильных отношений. Интересные идеи помогут решить финансовые проблемы или начать новое перспективное дело. В первой половине мая контролируйте свои желания и поступки, они могут отвлекать вас от главных целей. После 5 числа в работе над новыми проектами вам помогут друзья. С финансами проблем не предвидится.

Неблагоприятные дни в апреле: 17, 21, 25, 30. В мае: 6, 10, 15.

КОЗЕРОГ Запланированные на вторую половину апреля командировки должны пройти успешно. В третьей декаде месяца возможны большие расходы. Многим май откроет новые перспективы. В первой декаде месяца у женщин возрастает обаяние и укрепится здоровье. У родителей улучшатся отношения с детьми. Влюбленные забудут недавние обиды. У одиноких может начаться новый бурный и перспективный роман.

Неблагоприятные дни в апреле: 20, 24, 27. В мае: 2, 7, 13.

ВОДОЛЕЙ Во второй половине апреля можно рассчитывать на значительное увеличение доходов. Будьте внимательны к окружающим и на корню пресекайте любые попытки использовать вас и ваши средства. Здоровье не подведет. В первой половине мая ваши интересы будут сосредоточены на делах семейных. Возможны встречи с друзьями и близкими, которые проживают в других городах или странах.

Неблагоприятные дни в апреле: 17, 21, 25. В мае: 1, 6, 10, 15.

РЫБЫ Вторая половина апреля ожидается спокойной. Отношения с окружающими стабилизируются. Во многих делах можно будет достичь компромисса, прийти к взаимовыгодным решениям. Первую половину мая большинство могут провести интересно и насыщенно. После 9 мая следует быть внимательнее к финансам. Возможны необдуманные расходы или потери. В любовных делах многих ждет успех.

Неблагоприятные дни в апреле: 20, 24, 28. В мае: 3, 7, 12.

Вот и наступила весна! А весной нам так хочется обновления, приятных эмоций, ласковых слов, а может быть, и новой любви.

Но чтобы в полной мере ощутить всё это, надо в любых ситуациях оставаться женщинами: привлекательными и непредсказуемыми, очаровательными и немного взбалмошными, слабыми, но всегда любимыми и желанными!

А хотите узнать, какая вы:

СИЛЬНАЯ? СЛАБАЯ? ЖЕНСТВЕННАЯ?

Ответив на предлагаемые вопросы, начислите себе за положительные ответы по 1 баллу, а потом эти баллы подсчитайте.

1. Вам в детстве хотелось быть медсестрой?
2. Бывает с вами такое, что вы слишком выходите из себя, а потом об этом жалеете?
3. Вы любили в детстве играть в «классики»?
4. Вам хотелось бы стать красивее?
5. Считаете ли вы, что все, что происходит вокруг, вы чувствуете острее, чем окружающие?
6. У вас не вызывают интереса популярные статьи, посвященные техническим достижениям?
7. Вы когда-нибудь вели дневник?
8. Можете ли вы сказать, что любите танцевать больше всего на свете?
9. Вас совсем не привлекает наука?
10. В детстве вы любили Диккенса?
11. Вы были когда-нибудь разочарованы в любви?
12. Вас привлекают мужчины?
13. Ваши мысли порой опережают речь настолько, что вы не успеваете их высказать?
14. Если бы вы были журналисткой, то писали бы о театре?
15. Вы любите готовить?
16. Вам хотелось бы работать библиотекарем?
17. Вас часто посещает чувство беспокойства?
18. Вам нравится собирать цветы? А выращивать их дома?
19. Вас легко обидеть?
20. Вы мечтательны?
21. Вы боитесь змей до обморока?
22. Вы замечали, что иногда люди на улице смотрят на вас критически?
23. Вы любите обсуждать модные тенденции?
24. Бываете ли вы иногда не уверены в себе?
25. Вам хотелось бы петь или играть на сцене?
26. Бывает ли у вас состояние, когда вы ненавидите членов своей семьи?
27. Вы любите поэзию?
28. Вы никогда не жалели, что вы женщина?
29. Вы не любите людей, которые постоянно подшучивают друг над другом?
30. Считаете ли вы, что дурные предчувствия оправдываются?
31. Вы хотели бы быть журналисткой?
32. Вам нравятся книги о любви?

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Если у вас получилось от 24 до 32 баллов, вы, действительно, очень женственны. И как любая истинная женщина, чувствительны, романтичны, нерешительны и зависимы. Вам необходимо, чтобы за вас принимали решения и несли ответственность во всех жизненных ситуациях. Без надежной опоры (мужа, возлюбленного, родителей) вы не представляете своей жизни.

Что ж, это прекрасно, ведь именно женственность привлекает к вам сильных мужчин.

У вас — от 8 до 24 баллов. Вы из тех женщин, которых называют эмансипированными. Не в ваших правилах сидеть и ждать, когда кто-то решит ваши проблемы. Вы способны принимать решения и нести за них ответственность. С мужчинами вы предпочитаете отношения на равных и терпеть не можете быть им чем-то обязанной. Вы уверены в себе и дорожите своей свободой. Недаром окружающие видят в вас сильную женщину.

Если вы набрали менее 8 баллов, вы способны демонстрировать чисто мужские качества: решительность и твердость. Женская слабость вызывает у вас презрение. Вам очень хотелось бы быть такой же независимой, решительной, способной на подвиг, как представители сильного пола. Вы — дисциплинированный, ответственный и исполнительный работник и, наверняка, с успехом руководите мужчинами, которые находятся в вашем подчинении. Но из-за того, что вы очень требовательны к себе и, соответственно, к мужчинам, партнерские отношения у вас, к сожалению, не складываются. Вы не прощаете мужчинам даже мимолетной слабости и считаете это для них недопустимым. Вы же не позволяете себе быть слабой!

Но не приходит ли вам иногда в голову, что вы живете как-то не так?

Пока не поздно, вспомните, что вы вовсе не обязаны каждый день утверждать в глазах окружающих как сильная личность. Ведь вы в первую очередь — женщина. И старайтесь быть ею всегда.



КАК БАЛКОН МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ ДАЧУ





Пока не начался дачный сезон, есть время заняться благоустройством балкона. А тем, у кого нет дачи, есть прямой смысл превратить его из места хранения ненужных вещей в место отдыха. Ведь так приятно позавтракать или поужинать хоть и в городской квартире, но на свежем воздухе. А может быть, вам захочется проснуться на балконе под звуки птичьего пения...

БАЛКОН-БАР

- Вам не потребуется много переделывать, достаточно соорудить на перилах импровизированный столик и выставить на балкон стулья.
- Даже на очень узком балконе поместится маленький раскладной столик и пара складных стульев или табуретов.

БАЛКОН-ЗОНА ОТДЫХА

- Если в торце балкона сможет поместиться крошечный диванчик, а в центре есть место для столика и пары кресел, на нем уже почти можно жить.
- Замечательный вместительный диван получается из матрасов и основы, изготовленной из палет. А если еще сделать столик под чашку кофе...
- Когда на балконе есть место, а у вас — деньги на его оборудование, может получиться замечательный уголок для отдыха с отделкой под камень, с растениями и креслами. Или диваном, креслом и растениями.

БАЛКОН-СПАЛЬНЯ

Небольшой раскладывающийся диванчик в торце балкона может превратить его в летнюю спальню для хозяев или гостей. Главное, чтобы остальная мебель на балконе была складная и не мешала раскладывать диван.

БАЛКОН-КАБИНЕТ

Вы уже давно облюбовали балкон как место для работы в летнее время? Ничто не мешает устроить на балконе малогабаритное, но полноценное рабочее место.

Подготовила Валентина ЖИЛИНА



КТО ХОЧЕТ ВСЁ И СРАЗУ, СТРАДАЕТ ПОТОМУ, ЧТО НЕ УМЕЕТ ЖДАТЬ

Народная мудрость гласит, что нет ничего хуже, чем ждать и догонять. Именно такие ситуации в жизни заставляют нас спешить, нервничать, выводят из себя. Современный мир стремителен, изменения в нем происходят каждый день и час, мы живем, все время набирая скорость. А спешка, вызванная желанием все успеть, как известно, добра не доводит.

ЧЕМ ВРЕДНА СПЕШКА

Она наносит значительный вред здоровью. Когда мы спешим, то с каждой минутой все больше раздражаемся. От этого в организме растет уровень гормонов стресса, повышается давление, учащается пульс. Организм отвечает на такое состояние усиленной выработкой эндорфинов — естественных анальгетиков. А если нам часто приходится переживать раздражение из-за спешки, гормоны стресса постепенно снижают наш иммунитет к различным заболеваниям, постоянно высокое кровяное давление приносит вред кровеносным сосудам, а частое выделение эндорфинов может снизить их выработку, и мы начинаем сильнее ощущать боль.

Когда мы спешим, становимся не только раздражительными, но и придирчивыми. Все это становится причиной отчуждения между любящими людьми.

Особенно ранимы в этом отношении дети. Нетерпение родителей заставляет ребенка чувствовать себя виноватым, незащищенным и неуверенным в себе.

Когда мы спешим, лучше держаться от нас подальше! Мы можем толкнуть, нагнать, обругать, буквально пройти по головам, чтобы достичь цели, к которой торопимся. Многие наши поступки, вызванные спешкой, некрасивы и даже опасны: мы кричим на медлительных детей, ругаемся с продавцами, перебегаем улицу на красный свет.

Нетерпеливость каждого отдельно взятого человека делает все общество менее

цивилизованным, а его членов агрессивными и опасными друг для друга.

РАССЧИТЫВАЙТЕ ВРЕМЯ

Если мы понимаем, что не успеваем сделать что-то вовремя, начинаем злиться на водителя автомобиля, который в пробке занял место перед нашим авто, с трудом останавливаем себя, чтобы не накричать на старушку или маму с ребенком, которые хотят пройти без очереди, избежать спешки можно лишь одним способом: выходите из дома с запасом в полчаса. Отправляясь в магазин или поликлинику, рассчитывайте, что проведете там минимум час, а то и два. Если управитесь быстрее, у вас будет повод для радости.

ВСПОМНИТЕ ЗАКОНЫ МЕРФИ

Один из них гласит: «Если что-то плохое должно случиться, оно обязательно случится». Нас часто подводит техника, на которую мы привыкли уповать, и это нас особенно расстраивает. Торопимся, а автомобиль не заводится, надо срочно позвонить, а у телефона закончился заряд. Следите за исправностью техники, а заложенный в расчет запас времени наверняка выручит в ситуации, когда техника отказывает.

ВЫ НЕ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ ВСЁ

Если мы тратим свое время, ожидая постоянно опаздывающего человека, надо сказать ему об этом, возможно, он даже не осознает, что отнимает чужое время. Еще лучше назначить ему встречу на полчаса раньше, и если вдруг он придет вовремя, пусть в этот раз он пождет.

Звонок подруги или родственников, их просьбы могут перевернуть все планы и быть очень несвоевременными. Надо научиться говорить им «нет».

ОЦЕНИТЕ ПЕРСПЕКТИВЫ

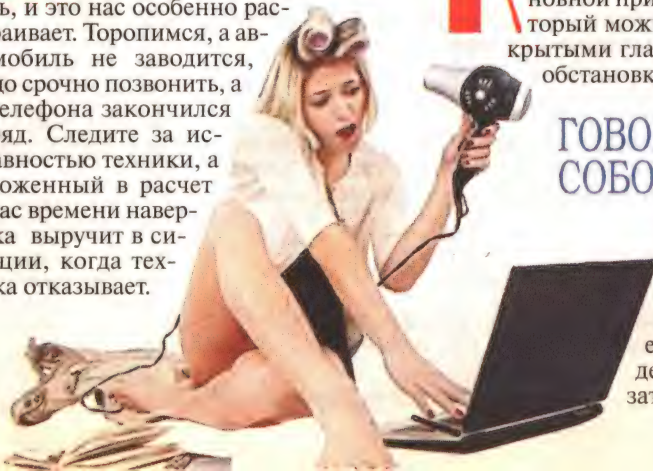
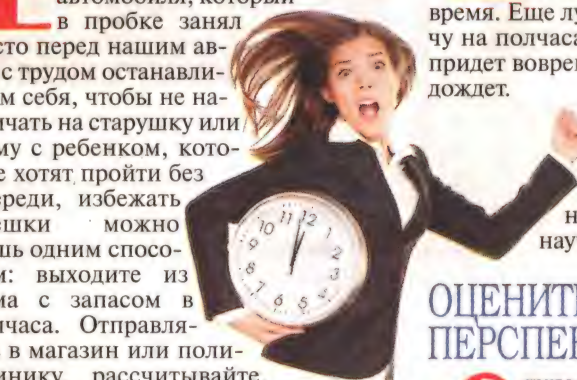
Ступая на проезжую часть, не дожидаясь зеленого света светофора, не соблюдая скоростной режим и дистанцию, желательна четко представлять себе, чем это может закончиться. А ведь ценой спешки может оказаться жизнь.

ПЕРЕВЕДИТЕ ДУХ

Когда терпение иссякает, надо сделать три глубоких вдоха, чтобы успокоиться. Это — основной прием релаксации, который можно выполнять с открытыми глазами, контролируя обстановку.

ГОВОРИТЕ С СОБОЙ

Вместо того, чтобы кричать на тех, кто является причиной задержки, лучше сказать себе что-нибудь



вроде: «Не нервничай, раздражение здесь не поможет» или «Из-за этого не стоит переживать».

НОСИТЕ С СОБОЙ ТАЛИСМАН

Это может быть любой небольшой предмет: камешек, фигурка или нитка бус, главное, чтобы он помешался в кармане. Он будет служить напоминанием о желании быть терпеливой. Когда терпение на пределе, достаточно взять его в руку или просто дотронуться до него.

ПРИМИРИТЕСЬ С НЕИЗБЕЖНОСТЬЮ ОЖИДАНИЯ

Нравится нам или нет, но наш мир полон вечно занятых врачей, перегруженных автомагистралей и медлительных продавцов. Примите это как должное. Будьте выше этого.

ДУМАЙТЕ О ПРИЯТНОМ

Долгое ожидание вызывает раздражение, но его можно скрасить, представив себе, что находишься в приятном месте: на морском побережье, в прохладном лесу. Усилить релаксацию помогут воспоминания о запахах, звуках, видах природы этого места, надо лишь полностью погрузиться в них.

КАК СКРАСИТЬ ОЖИДАНИЕ

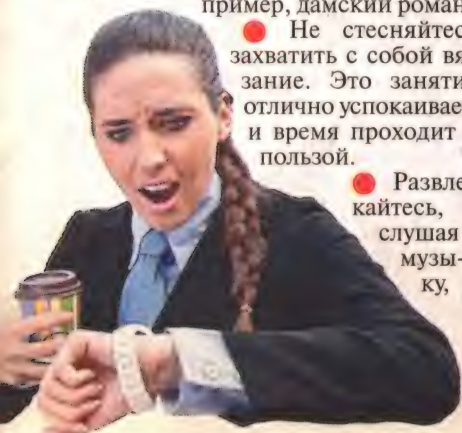
Ждать хуже, чем догонять, а нам часто приходится ждать. А ведь в наших силах сделать ожидание не таким тягостным — заполнить это время какими-то полезными занятиями.

- Проверьте почту, напишите сообщение, подготовьте к оплате счета, составьте план дел на завтра или список необходимых покупок.

- Возьмите с собой или скачайте на телефон какое-нибудь легкое чтиво, например, дамский роман.

- Не стесняйтесь захватить с собой вязание. Это занятие отлично успокаивает, и время проходит с пользой.

- Развлекайтесь, слушая музыку,



или учиться. В интернете можно найти учебники практически по всем предметам и мастер-классы по любому рукоделию. Главное — не забыть дома наушники.

АНАЛИЗИРУЙТЕ СВОИ ОПОЗДАНИЯ

Если вы постоянно опаздываете из-за того, что не можете правильно рассчитать время дороги, умножайте его на 1,5-2.

Причиной опозданий часто бывает и сложность выбора — в чем пойти. Значит, возьмите за правило выбирать



наряд накануне.

КУДА УХОДИТ ВРЕМЯ?

Любимые дела, отложенные на неопределенное будущее, возможно, никогда не будут сделаны. Не найдется времени. Все успевать — заветная мечта каждого из нас. Как правильно распланировать свой день, чтобы все успевать и при этом никуда не торопиться?

7 ПЛЮС-МИНУС 2

Психологи предлагают руководствоваться магическим числом Миллера: 7 плюс-минус 2. Это значит, что от 5 до 9 — оптимальное число дел на один день для среднего человека. Крупных дел может быть 1-2. Чтобы из множества дел выбрать 5-9 самых важных, надо понять, какие из них дадут больше отдачи при минимальных усилиях.

КАК В БАНКЕ С ПЕСКОМ

У психологов есть пример, помогающий сделать выбор. Если стеклянную банку наполнить до половины песком, потом накладывать в нее несколько средних по размеру камней, а сверху несколько крупных, банка будет набита под завязку. Но если сначала уложить камни, а потом засыпать их песком, место в банке еще останется. Объем банки символизирует вместимость суток, песок — мелкие, по сути не такие уж важные дела, большие и средние камни — дела важные и средней важности. Какой

из этого примера следует вывод? Акцент надо делать на важные дела: крупные или средние. Мелочи, которые отнимают слишком много времени и сил, лучше оставить на потом, если останется время.

КАК ОТУЧИТЬСЯ СПЕШИТЬ?

Постарайтесь в течение 3 недель соблюдать следующие правила.

- Поскольку никогда не хватает времени сделать работу так, как надо, зато всегда находится время, чтобы ее переделать, делайте, что наметили, основательно, чтобы больше к этому не возвращаться.

- Это доказанная истина: «Успевает тот, кто никуда не торопится». Надо приучить себя выполнять то, что важно, в первую очередь, независимо от настроения, погоды и прочих объективных и субъективных факторов.

- Нельзя хвататься за сто дел сразу. Выполняйте одно дело в один момент времени.

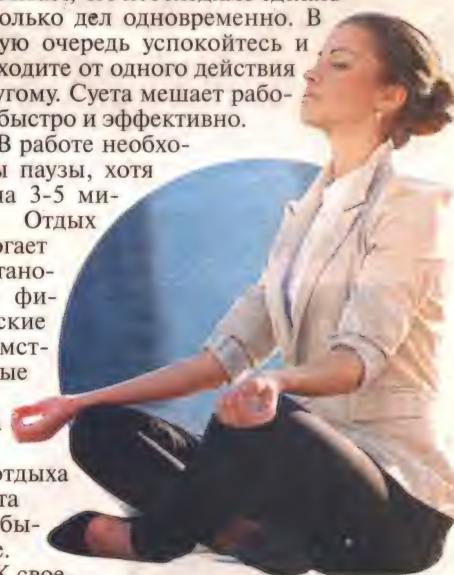
- Бывает, что необходимо сделать несколько дел одновременно. В первую очередь успокойтесь и переходите от одного действия к другому. Суeta мешает работать быстро и эффективно.

- В работе необходимы паузы, хотя бы на 3-5 минут. Отдых помогает восстановить физические и умственные силы, а после отдыха работа идет быстрее.

- К своему телу и здоровью следует проявлять уважение, поэтому во время еды нельзя торопиться, есть стоя, заниматься другими делами: читать, искать что-то в Интернете или в телефоне.

Спешка — это механическая привычка. Поэтому только осознанное отношение к жизни может от нее излечить. В спешке мы можем упустить самое главное: забыть о просьбе друга, не поговорить с тем, кто нуждается в нашем внимании, проигнорировать свое плохое самочувствие. Пожалуйста, подумайте об этом.

Подготовила Галина УШАКОВА





ТАЙНСТВЕННАЯ МАГИЯ МЕТАЛЛОВ

Издревле люди верили, что и камни, и металлы обладают магическими свойствами, а камни, оправленные в металл, не теряют этих свойств, так как в ювелирном изделии металл служит проводником энергии камня к человеку.

В ювелирном производстве чаще всего используются золото, серебро, платина, железо, медь и различные их сплавы.

Вот как металлы сочетаются со знаками Зодиака:

ЗНАК	МЕТАЛЛ
Овен	Железо
Телец	Медь
Близнецы	Ртуть
Рак	Серебро
Лев	Золото
Дева	Ртуть
Весы	Медь, никель
Скорпион	Плутоний, кобальт, вольфрам, титан
Стрелец	Олово
Козерог	Свинец, тантал
Водолей	Уран, радий, алюминий
Рыбы	Платина, литий, олово



ЗОЛОТО — верный друг оптимистов, жизнерадостных и уверенных в себе людей. Пессимистов оно оберегает от напрасного растрачивания сил. К скупцам золото относится плохо, оно мешает им и стремится уйти. Не любит золото бездельников, а людей, любящих жить за чужой счет, может толкнуть на путь преступления. Украденное или полученное нечестным путем золото приносит большие несчастья.

Золото любит женщин, но если много золота носит мужчина, он теряет бдительность, перестает следить за своими словами, поведением, а его здоровье ухудшается.

Купленное золото включается в нашу жизнь очень медленно, подаренное — быстрее. Лучше всего, если золото передается по наследству. Но и его нужно приручать к себе постепенно и начинать носить не ранее, чем на 40-й день после похорон завещателя.

Золото, которое носят на разных частях тела, и действует по-разному.

Золотые кулоны и цепочки успокаивают сильное сердцебиение. Они нужны эмоциональным, раздражительным, беспокойным, чувствительным людям, а также тем, кто очень зависит от своего настроения. Золотой перстень укрепляет веру человека в себя, помогает не бояться трудностей, призывает к действию. Носить золотые кольца нужно на безымянном пальце, который связан с сердцем.

Золото — металл Солнца, управителя Льва (знака сердечной любви). В старинных трактатах написано, что золотое кольцо, подвешенное на шее ребенка, оберегает его от необоснованных страхов и эпилепсии.

Золотые серьги помогают справляться с комплексами, усиливают у носящего их чувство собственного достоинства, улучшают зрение. Браслеты из золота придают силу человеку, который их носит.

Постоянно носить золото можно рожденным под знаками Льва, Овна, Тельца. Тем, кто рожден под знаками Стрельца, Козерога, Водолея, Скорпиона и Близнецов, нужно иногда от него «отдыхать». Рожденным под знаками Рыб, Рака, Девы и Весов золото лучше носить периодически, надевая по праздникам или для улучшения настроения. Рыбам и Ракам лучше носить белое золото (сплав золота с серебром), а еще лучше — сплав из золота, платины и серебра. Близнецам и Девам лучше носить цветное золото.

СЕРЕБРО — символ душевной чистоты. Хозяйка серебра — Луна, управитель знака Рака (знака семейной жизни и чувств). Серебро учит своего владельца обходить препятствия и пробуждает в его душе впечатлительность и чувствительность. Оно благосклонно к людям с тонкой эмоциональной природой и не любит жестоких, безжалостных и бесчувственных.

Серебряный перстень повышает настроение, веселит и помогает владельцу приобрести мудрость. Серебряные перст-

ни особенно полезны женщинам, а цепочки можно носить всем, начиная с 14 лет. Считается, что серебряные серьги, как и серебряные колокола, отгоняют темные силы и рассеивают отрицательную энергию. Серебряные цепочки помогают человеку сориентироваться, поднять голову и выбраться из трудных ситуаций.

Цепочка из серебра с камнем «кошачий глаз» предохраняет от дифтерии. Серебряные браслеты усиливают энергию и все лучшие качества владельца, они защищают его, придают чувство уверенности, улучшают самочувствие. Если вы ощущаете это, носите их постоянно. Серебро никому не вредит, оно «подстраивается» под характер и энергетику человека. Но особенно подходит рожденным под знаками Рака и Рыб.

ПЛАТИНА — металл людей интеллектуальных, духовно богатых, не суетливых, благородных. Для ювелирных изделий чаще используются сплавы платины с другими благородными металлами.

Платиновая цепочка дает владельцу духовное преображение через молитву, любовь и самоотверженность. Платиновый перстень помогает в достижении цели. Так же действуют и серьги из платины.

Изделия из платины наиболее подходят тем, кто рожден под знаками Рыб, Рака, Весов.

МЕДЬ — целебный металл: если носить и прикладывать медные пластины или монеты к синякам и гематомам, они быстрее рассосутся. Помогает медь и при нервно-сосудистых расстройствах. Носить украшения из меди и ее сплавов с учетом индивидуального восприятия можно всем, но особенно полезна медь родившимся под знаками Весов и Тельца.

Рожденные под знаком Рыб плохо воспринимают медь и медные сплавы, но могут использовать их для лечения.

Длительное ношение медных цепей на груди и шее не рекомендуется, а медные колечки можно носить на мизинце, указательном и безымянном пальцах.

При повышенном артериальном давлении рекомендуется носить на руках незамкнутые медные браслеты, а при заболеваниях сосудов ног — замкнутые (с застежкой) медные браслеты на щиколотках.

ЖЕЛЕЗО помогает человеку творить, строить, делает его более активным, динамичным, резким. Оно подходит рожденным под знаками Овна, Скорпиона, Льва, Водолея, иногда Козерога. Тем же, кто родился под знаками Рыб и Рака, не рекомендуется носить украшения из сплавов с большим содержанием железа. Им также нежелательно ставить стальные зубные протезы. Носить металлические кольца можно на большом, среднем или безымянном пальце.



БОТТИЧЕЛЛИ:

ПРЕОБРАЖЕНИЕ СИМОНЕТТЫ

Наверное, только художники и поэты — люди с богатым воображением, с тонкой и ранимой душой — способны в своих произведениях преображать облик обычной земной женщины в неземной образ, где соединяются красота внешняя и внутренняя, любовь и мечта, музыка «небесных сфер» и дивный свет, озаряющий мир и делающий его совершеннее...

Обожествление Прекрасной Дамы было уделом и великого художника итальянского Возрождения Сандро Боттичелли, полюбившего красавицу Симонетту Веспуччи и оставшегося верным своей любви навсегда. Но выразить свои чувства к ней художник мог только на холсте...

ОТ СЫНА КОЖЕВНИКА ДО ПРИДВОРНОГО ХУДОЖНИКА

Алессандро (Сандро) ди Мариано ди Ванни Филиппеи родился 1 марта 1445 г. во Флоренции в семье кожевника. Прозвище «Боттичелли» («бочонок») перешло к нему «по наследству» — от старшего брата Джованни, толстяка.

Путь Боттичелли к живописи был не прост и не быстр: сначала он два года был учеником у золотых дел мастера Антонио, и лишь в 1462 г., в семнадцать лет, начал учиться живописи. Кстати, мэтр Фра Филиппо Липпи, у которого обучался Сандро пять лет, через десять лет приведет к бывшему ученику своего сына — учиться живописи, а это говорит о многом.

Затем Боттичелли некоторое время посещал мастерскую Андреа делла Верроккьо, знаменитого художника и скульптора, еще одним учеником которого, немного позже, будет Леонардо да Винчи.

...Первые самостоятельные произведения Боттичелли — несколько изображений Мадонны — датируются 1468–1470 годами, ему уже почти 30. Картина «Аллегория Силы», написанная в 1470 г., по мнению искусствоведов, знаменует обретение Боттичелли собственного стиля. Примерно с этого же времени у него появилась и собственная мастерская.

В 1475 г. Боттичелли по заказу одного состоятельного флорентийца написал ныне знаменитую картину «Поклонение волхвов». Живший столетием позже живописец, основоположник современного искусствознания, Джорджо Вазари так отзывался об этом полотне: «Поистине произведение это — величайшее чудо, и оно доведено до такого совершенства в колорите, рисунке и компо-

зиции, что каждый художник и поныне ему изумляется»...

По живописной моде того времени художник в разных «ролях» изобразил нескольких представителей владетельного семейства Медичи, один из которых на тот момент являлся правителем Флоренции, и самого себя — в образе высокого белокурого юноши, смотрящего прямо на зрителя...

В это время Боттичелли становится известным и как портретист. Ему идут заказы не только от состоятельных горожан, но и от придворных флорентийских дам, и от дома Медичи. Боттичелли принимают на службу при дворе Лоренцо Медичи, он становится признанным придворным живописцем.

ПЕРВАЯ КРАСАВИЦА ФЛОРЕНЦИИ

Урожденная Симонетта Каттанео появилась на свет в 1453 г. в семье крупного генуэзского торговца. В апреле 1469-го 16-летняя Симонетта была обвенчана со своим ровесником флорентийцем Марко Веспуччи, родственником знаменитого мореплавателя Америго Веспуччи. Правда, такое родство не стало залогом счастливой семейной жизни молодых людей...

Муж Симонетты был приятелем Джулиано Медичи — соправителя Флоренции, поэтому после свадьбы молодые переехали в этот город и обосновались в нем.

Уже вскоре после переезда во Флоренцию Симонетта была признана первой красавицей города, и за свою красоту получила прозвище «Несравненной и Прекрасной Симонетты». Один из современников писал о ней как о «простой и невинной даме, которая никогда не

давала повода к ревности или скандалу», и которая «среди других исключительных даров природы обладала... милой и привлекательной манерой общения...»

А вскоре Симонетту увидел Боттичелли. Конечно, он влюбился в нее без памяти в одно мгновение, но... всё, что ему было доступно — это иногда видеть ее во дворце или на прогулке...

МОДЕЛЬ ПО ПАМЯТИ

Буквально пораженный ее образом, художник пишет одну за другой картины, где главный женский персонаж всегда с лицом ставшей для него человеческим идеалом божественной красоты.

Симонетта не позировала ему. Но на мифологических или религиозных полотнах он из картины в картину повторял ее лицо.

По мнению искусствоведов, с момента встречи Боттичелли с Симонеттой моделью всех Мадонн и Венер его кисти была именно она. Моделью, которую он писал всегда по памяти...

Виль Липатов, пытаясь понять, счастлив или несчастлив был Боттичелли, хорошо сказал: «...Он был очень счастлив тем, что умел запечатлеть в своих картинах проявления Красоты. Он превращал жизнь в искусство, и искусство становилось для него подлинной жизнью... Он воспел и прославил Симонетту Веспуччи — женщину, знаменитую своей красотой и любовью... Она — сама Красота, царица всемогущего искусства. И оттого... Боттичелли... говорит о Симонетте Веспуччи то, что никогда еще не было сказано ни об одной женщине».

...Боттичелли открыл Симонетту для живописи не только себе, но и другим известным художникам.



Прекрасная Симонетта стала для величайшего художника эпохи Возрождения таким же божеством, как Беатриче для Данте или Лаура для Петрарки. Она не замечала скромного художника и не подозревала о том, что была для него идеалом красоты.

Ни ей, ни даже самому художнику не суждено было знать, что образ ее останется в веках...

ДЕЛА ЖИТЕЙСКИЕ И СУЕТА СУЕТ

Так прошло несколько лет. По Симонетте сходили с ума все знатные мужчины города, ее благосклонности добивался правитель города Лоренцо Великолепный. А добился, возможно, его младший брат — Джулиано Медичи. Им восхищалось все женское население города, от знатных дам до простых горожанок — вельможа был молод, красив, статен и силен. Во Флоренции его любили все. Или почти все. Его называли «Принцем Юности». Он не проявлял особого интереса к государственным делам, зато охотно принимал участие в турнирах и балах, где было весело и куртуазно.

Молва вскоре стала приписывать им любовную связь. Возможно, это недалеко от истины, и сердце молодой красавицы, выданной замуж родителями, без любви, было отдано Джулиано...

А что же Боттичелли?.. Художнику не было дела до всего этого. Если он не мог обладать любимой, если им не суждено было любить друг друга и даже просто проводить время вместе, то никто не мог ему помешать или запретить вновь и вновь, прикасаясь кисти к холсту, вызывать к жизни ее образ и вновь и вновь очаровываться им и замирать в изумлении и восхищении перед этой красотой...

КИНЖАЛ И ЯД

Красоту всегда окружают не только возлюбленные и поклонники, а трон — не только верные и надежные сподвижники.

Современник Симонетты писал, что «так много мужчин любили ее без возбуждения и ревности, и так много дам восхваляли ее без злобы». Но «много» еще не значит «все».

Прекрасная Симонетта скончалась 26 апреля 1476 г. в возрасте 23 лет, предположительно от чахотки. О ее смерти скорбела вся Флоренция — оплакивала уход Прекрасной Дамы. Но существует и другая версия ее смерти — от яда. Некоторым подтверждением тому может служить тот факт, что через два года после ее смерти в тот же день — 26 апреля — погиб от кинжала заговорщиков и Джулиано Медичи.

Смерть двух молодых людей, согласно молве — прекрасных возлюбленных, казалась флорентийцам мистической, о

ней еще долго говорили шепотом, боясь навлечь на себя неизвестно чей гнев...

ВОПЛОЩЕНИЯ КРАСОТЫ

Безвременный уход Симонетты оплакивал и Сандро Боттичелли, но в его руках была волшебная кисть, которой он снова и снова возвращал свою возлюбленную Красоту в мир.

Большинство портретов Симонетты появилось уже после ее смерти — художнику привычно было писать ее по памяти. Только к памяти теперь неизменно прибавлялась скорбь...

Образом Симонетты Веспуччи вдохновлены две самые знаменитые картины Сандро Боттичелли — «Весна» и «Рождение Венеры».

Аллегорическая картина «Весна», возможно, наиболее сложная из работ художника. Ее композиция составлена из нескольких групп, связанных внутренним движением и образующих единую сцену. В центре чудесного весеннего сада изображена сама Венера. Богиня выглядит задумчивой и немного печальной. Над ее головой парит крылатый Амур, целящийся из своего лука в одну из танцующих граций.

Три грации, кружащиеся в танце, — это Красота, Целомудрие и Наслаждение. Они воплощают возвышенную, духовную ипостась богини любви. Им противопоставлена другая группа персонажей, символизирующих земную любовь. Это бог ветра Зефир, юная нимфа Хлорис и ее новое воплощение — богиня весны и цветов Флора. Еще один персонаж картины — бог здравого смысла Меркурий. Он противостоит богине любви Венере, однако явно проигрывает ей.

Другой шедевр великого мастера — «Рождение Венеры», — который он закончил через девять лет после смерти Симонетты, стал одной из самых знаменитых картин в мире.

Художник показал, как рожденная из морской пены богиня любви плывет к берегу на огромной морской раковине. Зефиры подгоняют ее своим дуновением, а богиня Ора ждет на берегу с покрывалом в руках.

Весь путь прекрасной Венеры усыпан розами, ведь родившаяся вместе с богиней роза прекрасна как сама любовь, а ее шипы напоминают о любовных муках.

МАДОННА, ГРАЦИЯ, ВЕНЕРА. МУЗА...

Выдающийся художник был современником Леонардо да Винчи и молодого Микеланджело, но, все-таки, наверное, оставляет за собой право на первооткрытие в живописи подлинной красоты и изящества. Недаром любимым образом Боттичелли была богиня любви и красоты Венера. А ее земной моделью — прекрасная Симонетта. Ху-

джник изображал на всех полотнах Симонетту в образе Мадонны или Венеры на протяжении 15 лет!

И через столетия до нас дошел чарующий возвышенный образ тайной любви Боттичелли и его музы. Ведь вот уже более 500 лет сияют дивным светом с полотен художника нежные лики его Мадонны, Грации, Венеры и Вечной Весны! Вновь и вновь мы смотрим на них, удивляемся, восхищаемся, изумляемся и пытаемся понять, постичь: если девушка была воплощением земной красоты, а художник воспринимал ее как красоту небесную, то что же нам видится на его полотнах — какое воплощение Красоты?..

Что было недоступно для художника при жизни, он обрел после смерти.

Симонетта была похоронена в семейной капелле Веспуччи в церкви Всех Святых во Флоренции. Боттичелли завещал, чтобы его похоронили в этой же церкви, рядом с Симонеттой, что и было исполнено.

Через 34 года после смерти его любви и музы художник оказался рядом с ней — навечно. А где-то там, на небесах, его счастливую душу окружает Вечная Весна...

Подготовил Саша МИРТ
по материалам:

Д. Вазари. Жизнеописания наиболее знаменитых живописцев, ваятелей и зодчих; И. Долгополов. Мастера и шедевры; А. Бенуа. История живописи всех времён и народов; Ф. Булгаков. Сандро Боттичелли; и Интернет-сайтов



Я родила ребенка от мужчины, брак с которым у нас не был зарегистрирован. Он признал свое отцовство, и в свидетельстве о рождении у ребенка указаны данные отца. Через некоторое время после рождения сына отец ребенка перестал с нами жить, не приходил, не помогал, не интересовался состоянием здоровья ребенка. Где сейчас живет отец ребенка, я не знаю. Подскажите, как взыскать алименты на ребенка, если мне неизвестно место жительства его отца?

Обычно для взыскания алиментов достаточно обратиться к мировому судье с заявлением о выдаче судебного приказа на взыскание алиментов. Судебный приказ — это форма судебного производства, при которой стороны в суд не вызываются, и суд рассматривает требования единолично.

Обращаться можно по месту своего жительства, представив доказательства того, что несовершеннолетний ребенок находится с Вами. Для этого можно приложить к заявлению выписку из домовой книги, или, если Вы живете в частном доме, копию домовой книги. В заявлении о взыскании алиментов необходимо указать адрес места жительства отца ребен-

ка (хотя бы тот адрес, где он когда-либо проживал). После вынесения судебного приказа суд направит отцу ребенка его копию и если от лица, с которого взыскиваются алименты, не поступит возражений в десятидневный срок с момента получения копии приказа, то судебный приказ будет Вам выдан. А Вы, в свою очередь, передадите его судебным приставам по месту жительства отца ребенка. Если отец ребенка не получит почтовую корреспонденцию по месту своего жительства, то, после возврата письма из суда, Вам все равно выдадут судебный приказ. Однако в этом случае будет существовать риск того, что, рано или поздно, отец ребенка, узнав, что в отношении него вынесен судебный приказ, обратится в суд с заявлением об отмене этого приказа, указав, что он зарегистрирован по месту жительства по другому адресу и что ранее судебный приказ не получал. При получении такого заявления суд будет обязан отменить судебный приказ и разъяснить Вам, что Вы вправе обратиться за взысканием алиментов путем подачи искового заявления.

Чтобы избежать необходимости повторной подачи документов, можно сразу обратиться в суд по месту своего жительства с иском о взыскании алиментов. Исковое производство — это вид судебного производства, при котором стороны вызываются в судебное заседание. Для того чтобы судебное решение являлось законным и, соответственно, могло быть исполнено, очень важно, чтобы ответчик был извещен о времени и месте судебного разбирательства, или

чтобы хотя бы суд предпринял меры по извещению его по последнему известному адресу. Самостоятельно получить сведения о регистрации по месту жительства того или иного лица Вы не вправе, поэтому в иске просто укажите адрес, который Вы знали, а к иску приложите ходатайство, в котором попросите суд истребовать из Управления по вопросам миграции Вашего региона актуальные сведения о регистрации по месту жительства отца Вашего ребенка. Получив сведения о регистрации, суд направит Ваше исковое заявление и повестку по данному адресу и, тем самым, будет соблюден порядок извещения ответчика о судебном разбирательстве. Даже если он не будет получать почтовую корреспонденцию, но она будет направлена именно по адресу его регистрации по месту жительства, этого будет достаточно для того чтобы считать его извещенным.

Уважаемые читатели! В январском номере газеты «Веста-М» за 2018 год был опубликован ответ на вопрос о том, может ли быть зачтен в стаж для начисления пенсии по старости период ухода за лицом, являющимся инвалидом I группы. В данном ответе содержалась ссылка на пп. 6 п. 1 ст. 11 Федерального закона «О трудовых пенсиях в РФ». Указанная норма устанавливала правило, согласно которому период ухода за лицом, являющимся инвалидом I группы, засчитывается в страховой стаж для начисления пенсии при условии, что такому периоду предшествовал или за ним следовал период работы, который засчитывается в страховой стаж.

Просим вас обратить внимание на то обстоятельство, что с 1 января 2015 г. введен в действие Федеральный закон «О страховых пенсиях», в пп. 6 п. 1 ст. 12 которого содержится аналогичная норма о включении периода ухода за инвалидом I группы в страховой стаж.

Соответственно, в случае, если требуется обратиться в Пенсионный фонд РФ по вопросу включения периода ухода за инвалидом I группы в страховой стаж, следует иметь в виду, что право на включение периода ухода, предшествовавшего 1 января 2015 г., регулировалось пп. 6 п. 1 ст. 11 Федерального закона «О трудовых пенсиях в РФ», а после 1 января 2015 г. — пп. 6 п. 1 ст. 12 Федерального закона «О страховых пенсиях».

На вопросы отвечали независимый советник по правовым вопросам, член международной ассоциации юристов Н.И. АЛИМКИН и адвокат О.Н. АЛИМКИНА



На вопросы о вере и православии, интересующие наших читателей, отвечает священник Алексей ЗАВГОРОДНИЙ

Годовщину со дня смерти мужа я не смогла отметить дома, как это делают у нас в селе: приглашают монашек для чтения Псалтири по усопшим, а потом накрывают стол. Я просто заказала в храме на службе панихиду, причем, сдвинула день помина на два дня позже из-за того, что храм у нас работает не каждый день. Наверное, это неправильно. А как следовало сделать — отметить поминком годовщину раньше дня смерти?

Помин совершается под день памятной даты (если это 40 дней, то помин совершают на 39-й день). Под день памятной даты дома к вечеру приглашают чтецов для чтения Псалтири, в этот день приглашаются все родственники на данную молитву и после окончания прочтения Псалтири устраивают братскую трапезу. А на следующий день утром идут в храм, если есть Литургия, то заказывают заказную обедню о упокоении, если нет, то панихиду. По окончании службы в храме все отправляются на кладбище. После кладбища, раздают каждому присутствующему милостыню за усопшего (конфеты, носовые платки, тарелки и т. п.) Если по какой-то причине у вас не получается совершить все в срок, то богослужение необходимо заказывать заранее, а в памятный день с родственниками хотя бы сходить на кладбище.

Моего внука крестили в 8 месяцев. Но мальчик 13 лет не носил крестик — слишком длинным был шнурок, на котором висел крестик, и ребенок постоянно брал его в рот, а никто из окружающих взрослых не догадался шнурок укоротить. Вторая бабушка — чувашка. Она сама крест не носит и в церковь не ходит (не знаю, может, у нее даже другая вера), и с внука она в 1 год крестик сняла, чтобы он им не подавился. Сейчас мальчик учится в 8 классе. Когда мы в церкви сказали батюшке, что ребенок не носит крест, священник сказал, что ему надо прийти в церковь и исповедаться в грехе, но внук отказался идти в

церковь. Внук часто болеет, в классе с ним никто не дружит, дома со всеми ругается. Я считаю, что ему обязательно надо исповедаться и причаститься, но не знаю, как это лучше сделать. Может быть, его можно дома исповедать и причастить?

Подскажите, что и как нам лучше сделать.

Крест, конечно, нужно носить постоянно, и чем раньше вы его наденете на ребенка, тем менее болезненно будет разрешаться ситуация духовного состояния ребенка. Исповедь и Причастие совершаются на дому в том случае, если человек из-за физической болезни не может прийти в храм или, например, находится в больнице. В остальных случаях Исповедь и Причастие совершаются только в храме. Поэтому я бы Вам рекомендовал убедить своего внука в том, чтобы он пришел в храм на беседу с батюшкой, в которой он (священник) объяснит ребенку, что такое Исповедь, Причастие, как может измениться его жизнь в лучшую сторону после Евхаристии и т. д.

Как правило, после такой беседы люди осознанно при-

ступают к Святым Таинствам, а значит, Бога они будут чувствовать во всей полноте. И если это случится в его жизни, то все проблемы будут разрешены в ближайшее время.

Сейчас стало очень популярно всяческое рукоделие. Одна моя знакомая даже ухитрилась вышить бисером икону Богородицы. А в свое время окончила художественное училище и тоже хотела бы иметь дома икону, написанную собственноручно. В связи с этим ответьте, пожалуйста, на такие вопросы.

Имеет ли право любой человек вышить или написать икону просто для украшения домашнего интерьера?

Кем и как регламентируется иконопись в наше время?

Самостоятельно написанная икона, без знания церковных канонических правил, считаться иконой не будет. Все в церкви, и иконопись в том числе, регламентируется Уставом Русской Православной Церкви. Поэтому, если вас серьезно заинтересовала данная тема, обратитесь в ближайшую к вам Духовную семинарию. В



каждой семинарии есть иконописное отделение, на которое можно поступить любому благочестивому христианину.

У нас в Магаданской области умерли близкие родственники. Мы не знаем, были они отпеты или нет, а спросить не у кого.

Говорят, что если умершие родственники не отпеты, то поминание в церкви будет для них бесполезно. А для нас поминание неотпетых будет грехом? Что Вы посоветуете нам сделать?

Судя по ситуации, скорее всего, ваших родственников не отпевали. Поэтому придите в Ваш местный храм, объясните все священнику и он предаст земле Ваших родственников по православному чину. После этого Вы можете заказывать за Ваших усопших все заупокойные богослужения.

P.S. Категорически запрещается поминание усопших, наложивших на себя руки (самоубийство), а также рьяных гонителей церкви, которые перед смертью не покаялись.

Православный календарь на май (новый и старый стиль)

2 мая / 19 апреля — Преполовление Пятидесятницы. Блж. Матроны Московской

6 / 23 — Вмч. Георгия Победоносца. Иверской иконы Божией Матери (второе обретение списка иконы)

8 / 25 — Апостола и евангелиста Марка

9 / 26 — Отдание праздника Преполовления Пятидесятницы. Поминание усопших воинов, за веру, Отечество и народ жизнь свою положивших, и всех страдальчески погибших в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.

15 / 2 мая — Перенесение мощей блгв. кнн. Российских Бориса и Глеба, во Святом Крещении Романа и Давида

16 / 3 — Отдание праздника Пасхи и предпразднство Вознесения Господня

17 / 4 — Вознесение Господне

21 / 8 — Апостола и евангелиста Иоанна Богослова

22 / 9 мая — Перенесение мощей святителя и чудотворца Николая из Мир Ликийских в Бар

24 / 11 — Равноап. Мефодия и Кирилла, учителей Словенских

25 / 12 — Отдание праздника Вознесения Господня

26 / 13 — Поминание усопших

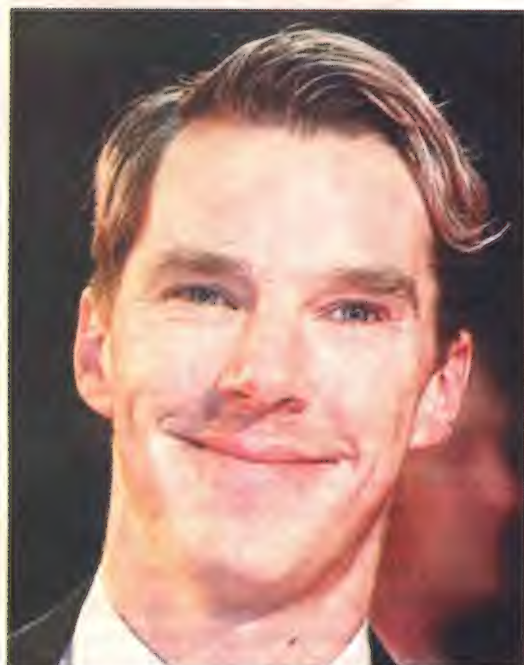
27 / 14 — День Святой Троицы. Пятидесятница

28 / 15 — День Святого Духа.

РОЗЫГРЫШ

ДЛЯ ПОКЛОННИКОВ

Мы любим наших кумиров не только за их талант, красивую внешность, но и за личные качества. Одно из них — отменное чувство юмора, присущее многим знаменитостям. Большинство из них не прочь пошутить и разыграть собственных поклонников, причем, не только 1 апреля.



**БЕНЕДИКТ
КАМБЕРБЕТЧ**

Появился в магазине комиксов в образе доктора Стрэнджа

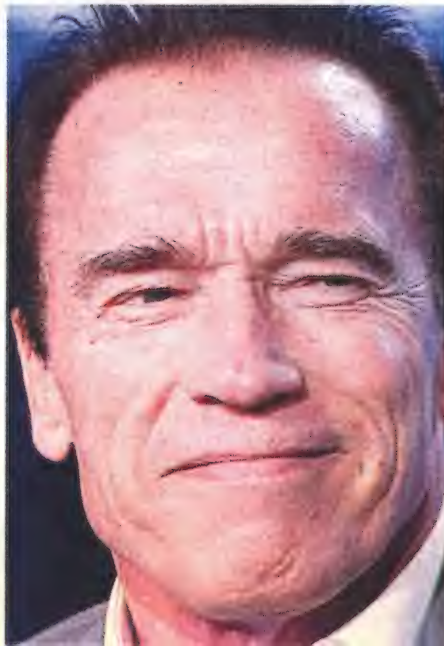
Во время съемок одноименного фильма знаменитый на весь мир «доктор Стрэндж» решил немного позабавиться. Инцидент произошел в престижном районе, на Манхэттене, где проходили съемки. В перерыве между дублями Камбербетчу пришла мысль в голову: «А не наведаться ли мне в ближайшую лавку комиксов — прямо в костюме и гриме?» Свой план актер тут же воплотил в жизнь. Его неожиданный визит в магазин запечатлела камера видеонаблюдения. Ошарашенные продавцы и покупатели сначала не могли поверить своим глазам, увидев настоящего доктора Стрэнджа, прогуливавшегося между рядами и улы-

бавшегося посетителям, а когда до них дошло, что происходит, начали массово фотографироваться с любимым актером. «Это было что-то! Один из самых крутых актеров современности стоит прямо перед нами, в нашем магазине! Герой высокобюджетного фильма, которого все обожают с детства! Я был счастлив, как пятилетний ребенок!» — так вспоминает встречу с Бенедиктом один из продавцов.

**АРНОЛЬД
ШВАРЦЕНЕГГЕР**

Притворялся восковым Терминатором

Железный Арни тоже не прочь выйти к публике в образе своего героя. Так, для большей поддержки выхода новой версии известного фильма — «Терминатор: Генезис», Шварценеггер-Терминатор прошелся по улицам Лос-Анджелеса, вызывая восторг у прохожих и шок у водителей, но этого ему по-



казалось мало, и Арни отправился в Музей восковых фигур, где всегда очень много посетителей. Он попросил администрацию на несколько минут закрыть зал, где находится фигура Терминатора, и убрать ее, а сам занял ее место и застыл в эффектной позе. Публика проходила мимо «статуи», отмечая ее невероятное сходство с настоящим персонажем, и все это время Арни терпел. Но когда одна из милых старушек надолго остановилась возле него и, рассматривая детали на его костюме, восторженно прошептала: «Выглядит ну просто как живой», он не выдержал и, рывкнув «Потому что это так и есть», бросился к ней с объятиями.



**КРИШТИАНУ
РОНАЛДУ**

Вышел на улицу в обличье бездомного

Один из самых титулованных футболистов тоже не прочь повеселить публику. Однажды он нацепил парик, усы, бороду, оделся в потрёпанную одежду и... появился в облике бездомного на одной из самых людных улиц. Для пущего сходства он поставил перед собой картонную коробку и притворился, что просит милостыню, играя с футбольным мячом и показывая разные трюки. Люди останавливались, заинтересовавшись талантливым «бездомным», бросали в коробку мелочь, но даже не подозревали, кто на самом деле стоит перед ними. У одной из остановившихся девушек Роналду даже попросил номер телефона, но она ему отказала (знала бы она!!!). В конце концов, когда вокруг него собралось очень много народу, Роналду остановился, взял в руки мяч, поставил на нем свой автограф, снял парик, бороду и усы и преподнес мячик одному из мальчишек. Публика ахнула и защелкала камерами в телефонах!



АДЕЛЬ

Выступила в роли собственного двойника

Однажды знаменитая певица решила пробраться на конкурс собственных двойников инкогнито. Для этого Адель пришлось немного изменить внешность — надеть накладной нос и парик. Певица подошла к конкурсанткам, представившись «просто Джесси», и поболтала с ними о том, о сем. Когда пришла ее очередь выступать, Адель вышла на сцену. Заиграла музыка, но певица «очень разнервничалась» и закашлялась от волнения. Конкурсантки переглянулись: она просто не может петь! Музыка пришлось перезапустить еще раз, и тут она запела, да как! Знаменитую песню «Hello» петь ТАК может только настоящая Адель. Публика растрогалась до слез, многие плакали от счастья, увидев своего кумира!



МЭЙСИ УИЛЬЯМС

Разыграла покупателей в магазине настольных игр

Знаменитая Арья Старк из культового сериала «Игра престолов», в миру — просто Мэйси Уильямс, выглядит как самая обычная девчонка с ни чем не примечательной внешностью. Этим обстоятельством звезда и решила воспользоваться. Надев се-

ренькую футболочку и потертые джинсы, актриса встала за прилавок в магазине настольных игр. В рамках розыгрыша посетителей, приуроченного к акции в поддержку выхода очередной серии, актриса дарила посетителям мини-игрушки — копии героев сериала, если они могли их изобразить. Когда особо внимательные покупатели узнавали Мэйси, звезда утверждала, что вообще никогда не смотрела ни одной серии. «Где мы могли видеться? Я не знаю», — отшучивалась она.

СТИВЕН ТАЙЛЕР

Спел дуэтом с уличным музыкантом в Москве

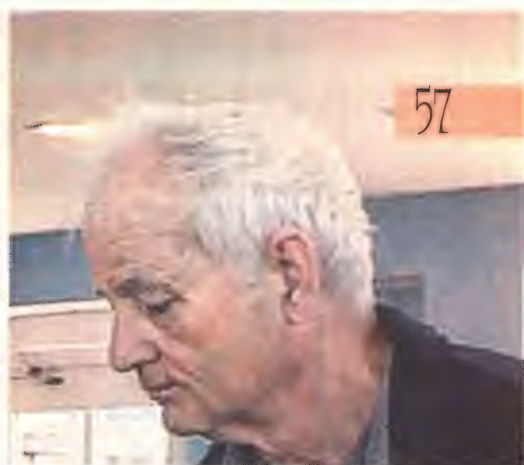
Это произошло не где-нибудь в Голливуде, а в столице нашей Родины — Москве! В 2015 году гостями дня города стали известные музыканты из группы Aerosmith. Вечером у них был концерт, а днем участники группы решили прогуляться по празднично-



му городу. Они посидели в кафе, наведались в магазины, прошлись по улицам. И вот на Кузнецком мосту Стивен увидел уличного музыканта с электрогитарой, поющего песни на английском. Конечно, он направился прямо к нему и попросил его сыграть свою знаменитую «I Don't Want to Miss a Thing». Тот не сразу понял, кто перед ним, и начал играть мелодию. После первого куплета Стивен присоединился к нему, и допели песню они уже дуэтом. Прохожие были в восторге, а музыкант, медленно соображая, с кем он поет, был просто в шоке от происходящего! «Смотрю, вроде кто-то знакомый на вид, в очках, в шляпе, но кто это — не пойму! Но когда до меня дошло, это было что-то!!!» — так позже рассказывал музыкант репортерам о своей встрече со звездой.

БИЛЛ МЮРРЕЙ

«Вору» картошку фри у посетителей ресторана



Одно из любимых занятий знаменитого актера — «прикалываться» над посетителями ресторана быстрого питания. Билл обожает картошку фри, но еще большее удовольствие он испытывает от изумления гостей заведения, когда к их столу подходит известный актер и без разрешения берет у них со стола картошку фри и засовывает себе в рот, довольно улыбаясь при этом. Когда однажды один из них воскликнул: «Это же Билл Мюррей», он посмотрел на него и, сказав: «Тебе все равно никто не поверит», забрал у него весь пакетик с картошкой и удалился. Немая сцена...



ТОМ ХЭНКС

«Поселфился» с молодоженами

«Вы мечтали, чтобы ваша свадьба стала особенной? У нас это получилось! Нас поздравил сам Том Хэнкс!» — такую подпись к фото в Инстаграмм сделала невеста по имени Мэг Миллер.

А дело было так. Актер Том Хэнкс совершал утреннюю пробежку в Центральном парке Нью-Йорка, когда вдруг заметил жениха и невесту, фотографирующихся на красивом фоне. Увидев бегущего человека, фотограф опустила камеру, чтобы дать ему пробежать. Но бегун неожиданно остановился, поднял руку в знак приветствия и сказал: «Привет, я Том Хэнкс». Челюсти отвисли не только у молодоженов, но и у всех, кто находился рядом. Актер поздравил молодых, пожал руку жениху, чмокнул в щеку невесту и попозирует для множества селфи. Публика была в диком восторге!

Подготовила Марина ХРИСТЕНКО

МАМА, ПАПА, Я —

АКТЕРСКАЯ СЕМЬЯ СИДИХИНЫХ



Так может сказать старшая дочь Евгения Сидихина Полина, ставшая, как папа и мама, актрисой. Но так могут сказать сотни детей очень и не очень известных актеров, чьи дети пошли по стопам родителей, получив актерское образование. Ведь сейчас не только дети цирковых становятся цирковыми, но певцов — певцами, а актеров — актерами. Такое, конечно, было и раньше, но, согласитесь, актерских династий было гораздо меньше!

Что отличает семью Сидихиных от многих недолгих или некрепких актерских браков, так это полное соответствие истинным семейным ценностям: родители 30 лет вместе, и никаких пересудов вокруг и скандалов внутри, детей много — трое дочерей, отец — кормилец, мать — хранительница очага, а цементирует всё — любовь друг к другу, к своей работе и, что встречается редко, — к тем, кто нуждается в любви, но не близким, а дальним и любовью обделенным.

ЛЮБОВЬ ЗЕМНАЯ

Полину восхищает трепетность чувств родителей: для них обнять и поцеловать друг друга, не при встрече или расставании и не под покровом ночи, а просто — оказавшись вдвоем на кухне, проходя по веранде... Наверное, так и должно быть, когда двоих навек связывает любовь, возникшая когда-то на основе вечных жизненных ценностей: он почувствовал женскую заботу, она — мужскую защиту.

Евгений Сидихин и Татьяна Борковская учились в Ленинградском институте театра, музыки и кинематографии на параллельных курсах. В вузе друг друга не замечали, но однажды, вместе с общими знакомыми, он случайно оказался у нее в гостях. Она сразу почувствовала силу его характера и стойкость натуры: такие мужчины рождаются не за юбками бегать, а быть опорой для близких.

Вот что рассказывает о знакомстве родителей Полина со слов отца: «Заболтались, засиделись. Постелив папе постель, мама машинально подоткнула ему одеяло, укутала ноги, чтобы было теплее. Вроде бы, что в этом такого? Но он впервые почувствовал заботу и ласку, его ведь растили отец и мачеха. В общем, на молодого человека это произвело сильное впечатление, и вскоре они поженились». Точнее, Евгений переехал к Татьяне через два дня после знакомства, потом они поженились, и в том же 1989 году, будучи еще студентами, стали родителями Полины. Затем, с перерывами ровно в 9 лет, у них родились еще две дочери: средняя, Аглая, в 1998, которая серьезно занимается баскетболом, а в 2007 — младшая, Анфиса. Сейчас она всеобщая любимица, как в свое время были и старшие дети.

И ведь как ПРАВИЛЬНО они появлялись на свет! Одна уже достигает возраста, когда родившаяся сестренка — не конкурент в родительской любви и нет ревности, а есть любовь и забота о младшей.

Интуиция все в этой семье устроила идеальным образом или жизненный опыт, а может, судьба... Евгений в пять лет остался без матери, и хотя отношения в новой семье отца были нормальными, нежности и ласки мальчику не хватало. Пока не встретил Татьяну. А ведь их пути могли и не пересечься, потому что неведомые силы привели этого огромного, фактурно-брутального юношу на актерский факультет, который ко времени окончания школы был пятикратным чемпионом Ленинграда по вольной борьбе. И гораздо естественнее было бы для него поступить в институт физкультуры, стать профессиональным спортсменом, затем тренером. А еще Женя, как любой мальчишка с берегов Балтики, мечтал о море, с детства посещал Клуб юных моряков во Дворце пионеров и с гордостью носил морскую форму. Но чем-то манило его искусство, и желание перевоплощений заманило — так в театральный институт. Поступил. Но после первого курса получил повестку в армию. Служил в Афгане, откуда мог не вернуться: принимал участие в боевых действиях, да еще и тифом там заразился. Но выжил и, уволившись в запас в 1985-м, продолжил учебу. Вот со всем этим багажом за плечами он и встретил свою Татьяну и начал строить счастливую семью. Пусть сначала были трудности материальные, но любовь и радость не покидали никогда.

Зато теперь он может из командировки в подарок жене пригнать новенькую машину, вывезти всех своих девочек за границу на шопинг — нарядить их в Европе, а отдых организовать на собственной океанской яхте. Он широк не толь-

ко в плечах, но и натурой, и красив не только телом, но — душой. Это передается и героям его лучших фильмов, театральных работ. Поэтому влюблена в него заочно большая женская зрительская аудитория. А он — однолюб, верный своей единственной Татьяне, которая может в ответ на его приглашение лететь вместе в Прагу ответить: «Нет, не полечу, что-то мне лениво». Он изумляется: «Таня, другая бы на твоём месте счастлива была». А она действительно счастлива и уже 30 лет! Может, в этом и состоит секрет: что она не ходит за мужем по пятам, не контролирует, а просто доверяет и знает, что за ним, как за каменной стеной. И дочери, которые уверены, что их папа — супермен, и они в полной безопасности, что бы ни случилось. Единственная трудность, с которой придется столкнуться дочерям Сидихина, это выбор спутника жизни — попробуй найти такого мужчину, похожего на папу — надежного и сильного.

С этим уже столкнулась Полина. С количеством поклонников у нее проблем не было, была проблема выбора — похожего на папу. К счастью, старшей дочери повезло, ее избранник выдержал экзамен по сравнительному анализу. Но судьба заставила истинную дочь своего отца проявить фамильную решительность. Разочаровавшись в очередном ухажере, Полина с подружкой поехали в клуб потанцевать. Припарковались у машины молодого человека, обменялись с ним взглядами и... Полина вдруг поняла, что эта встреча не случайна. А он подошел к девушкам и пригласил их в клуб, который был рядом с тем, куда намеревались идти подружки. «Нет, мы заняты», — молниеносно отрезала та самая подружка, и молодой человек, пожав плечами, отошел. Придя в себя, Полина решила не ждать второй случайной встречи, а довести до логического конца эту и, по ее ошущению, судьбоносную.

Она написала свой номер телефона и положила записку под дворник машины того, кто ей понравился... Их конфетно-букетный период продолжался 4 года, кавалер посещал все ее спектакли, заваливая цветами. Родители выбор одобрили и свадьбу сыграли в самом красивом по папиным рассказам месте — на острове Ольхон на Байкале. Невеста была в платье из белых живых цветов, жених, преуспевающий Санкт-петербургский юрист Дмитрий, был счастлив. Так же, как и отец, он балует Полину щедрыми подарками, а она мечтает родить ему еще детей (так как у него есть сын от первого брака, с которым, кстати, Полина в отличных отношениях), но позже. Пока она занята карьерой, которая развивается довольно успешно.

ЛЮБОВЬ К ПРОФЕССИИ

Замечательно, когда кроме любви к актерской профессии, есть талант и востребованность, то есть, работа, роли. У Сидихина с этим, к счастью, все отлично. Сразу после окончания вуза его взял в театр им. Ленсовета главный режиссер Игорь Владимиров, а с 1993 года по 2000 Евгений работал в БДТ им. Товстоногова. В кино он дебютировал в 1991 году и сразу в трех фильмах, но известным его сделал один, в котором актер снимался вместе с певцом Игорем Тальковым — «За последней чертой», где он сыграл роль бывшего боксера. После этого успеха своеобразное амплуа: бывшего спортсмена, ставшего бандитом или, наоборот, следователем, будет его преследовать, и не случайно: мужественная внешность — почти два метра роста и гора борцовских мышц — говорит сама за себя. Следующий знаковый для него фильм — «Прорва», затем «Дети чугунных богов», «Мания Жизели» и, наконец, сделавшие его мегапопулярным сериалы «Русский транзит» и «Бандитский Петербург». Правда, многочисленные кинопремии он получал за более, что ли, утонченные роли, в таких картинах как «Барак», «Ковчег», «Между жизнью и смертью». Он даже круто менял амплуа, сыграв, например, рохлю-добряка в фильме «Ретро втроем». Какое-то время Сидихин был успешным телеведущим на одном из топовых каналов, но в телевидении разочаровался. Как только понял, что на передачу вместо реальных людей стали приглашать актеров из провинциальных театров, уволился, не хотел быть соучастником обмана. По этому поводу искренне возмущался: «Я бы сделал программу о людях, достойных уважения. У нас есть парни, которые жертвуют жизнью, спасая других, много ученых, которые не уезжают из страны, а на собственные деньги пытаются что-то полезное изобретать. А нас кормят передачами, где курс взят на «нижнее белье». Как-то раз говорился с одним редактором на известном канале. Предложил ему сле-

датель что-то позитивное, гуманистическое, а он отмахнулся. Рейтинга, дескать, не будет. Нужна чернуха и кровь. Им виднее. Но мне это осточертело!»

Еще пример его жизненной позиции: когда ему, знаменитому актеру, с потрясающей харизмой предложили «пойти в политику», он отказался со словами: «Не вижу смысла. То, что меня напрягает, не в моей власти исправить». Он любит работать по-честному, в полную силу, значит и в политике надо заниматься делом — улучшением жизни народа, а на болтовню он не согласен.

И дочек своих воспитывает так: всего добиваться самим, своим трудом. Когда Полина, выросшая за кулисами театра БДТ, озвучила, что будет поступать в театральный, естественно, родители не были против, так как девочка с детства была прирожденной актрисой. Но Евгений категорически запретил жене готовить дочь к поступлению, и никто не просил за нее в приемной комиссии, более того, в отборочных турах она участвовала под фамилией матери — Борковская. В институте тоже никаких привилегий не было, и только благодаря своим способностям уже во время учебы играла в театре «На Моховой», а после окончания — в «Балтийском доме». Конечно, мечтала о кино, ведь еще ребенком снялась в «Бандитском Петербурге», «Антикиллере», «Тайной страже». Ее первые кинороли — в мелодраме «Рыжая» и в криминальном сериале «Последняя встреча». Затем еще несколько интересных ролей подряд. И вдруг — затишье, телефон молчит, предложений нет. Она спрашивает своего агента: «В чем дело? Кто из нас не дорабатывает?» В ответ услышала: «Знаешь, Полина, мне говорят, что ты некрасивая, у тебя «тяжелая» внешность, и снимать тебя сложно». Услышав такое, любая другая актриса опустила бы руки и сменила профессию, но только не Полина Сидихина! Поразмыслив, она позвонила пяти другим агентам: мол, я свободна и жду предложений... которые не заставили себя долго ждать, и она снялась сразу в нескольких проектах. На пороге тридцатилетия у нее около 20 ролей и интересные театральные работы в антрепризе. И даже, когда Дмитрий открыл перед ней заветную коробочку с кольцом, первое о чем она

подумала: «Ой, столько работы, а тут замуж выходить придется!» Теперь она тянет с рождением ребенка, так как мечтает сыграть такие роли, с которыми можно попасть в историю, которые смогут даже изменить сознание людей. Вот такие у нее возвышенные планы.

ЛЮБОВЬ ВЫСШИХ СФЕР

А еще Полина мечтает заниматься благотворительностью, как мама. Татьяна Борковская — выпускница кафедры режиссуры и актерского мастерства театра кукол. Пока в семье был один ребенок, Татьяна с увлечением работала в кукольном театре, играла главные роли. Но с рождением второй дочери, по настоянию мужа, посвятила себя семье. Правда, успела-таки получить второе высшее образование, окончив Высшую школу журналистики и массовых коммуникаций. Несколко лет играла на сцене Санкт-Петербургского театра «Мастерская». После рождения третьей дочери работает для души — ездит по детским домам с кукольными спектаклями.

Полина тоже посещает детей в онкологической клинике. «Там мало кто бывает, — говорит актриса, — детишки там такие маленькие и совершенно лысые. Мы с ними играли и хохотали. Это непередаваемое чувство, когда настрадавшийся малыш начинает улыбаться, глядя на тебя». В будущем она хотела бы работать в детском доме: читать детям книжки, ставить с ними спектакли.

Наверное, об этом могут мечтать очень счастливые люди, которые любят и любимы, и готовы поделиться любовью с теми, кому ее не хватает, катастрофически. И это и есть любовь высших сфер.

Подготовила
Мария
ПЕТРОВА



Лора — зайдлая кофеманка. Кому-то ее проблема может показаться забавной, но самой Лоре совсем не до смеха, когда дело касается темы: «Лора и кофе». Тут не просто увлечение, тут болезненная страсть и сильнейшая зависимость. Время от времени Лора в очередной раз сама себе кидает клич: «Кофе — твердое «нет!»». И начинается, в который раз, великая эпопея борьбы. Самой себе дается страшная клятва: «Все! — больше ни-ни». А так как впереди предстоит длинная жизнь, в которой не будет больше ни глотка кофе, то напоследок, пока еще можно, Лора с чистой совестью и большим удовольствием выпивает огромный бокал крепкого и ароматного напитка с большим количеством сахара и сливок. Такого невообразимо вкуснейшего, волшебного-восхитительного, божественно пахнущего, что кружится голова. Это пик наслаждения, ради которого, возможно, и стоит жить на белом свете. Но одного бокала счастья оказывалось мало, Лора заваривала себе еще один. Потом еще. И еще. Началась новая жизни отодвигалась...

Но все в жизни рано или поздно заканчивается, и момент истины все же наступал, и Лора была довольна собою: «Ай да Лора! Ай да молодец! Умница! Так держать!» Потом наступал период уныния — такого тягостного и безысходного, что в конце концов Лора срывалась: ну на фиг все эти самоограничения, один раз живем! Но расстаться с кофе все же надо было, и Лора в очередной раз бросалась на борьбу с врагом и все происходило по знакомому до оскомины сценарию. Так проходили месяцы, годы, десятилетия, вернее, два десятилетия войны с кофе — злейшим врагом и закадычным другом.

Она сидела за рабочим столом, уставившись в монитор, когда рабочий процесс прервал телефонный звонок.

— Слушаю вас, — машинально проговорила она в трубку.

— Здравствуй, дорогая! — произнес мужской голос, и Лора расплылась в улыбку, тут же забыв об отчете. Леня Аркадьев — давнишний знакомый и славный мужик, каких мало в природе. Они знакомы сто лет, делятся друг с другом секретами, помогают и поддерживают советами и не только. Это тот случай, когда дружба между мужчиной и женщиной становится возможной, хотя начиналось все совсем не с дружбы.

Лет десять назад, вскоре после мучительного развода с мужем, оставшись с десятилетней дочерью на руках, кучей долгов после капитального ремонта квартиры и недолеченным бронхитом, Лора

твердо решила не сгибаться под грузом сложных обстоятельств и стать счастливой назло врагу, то есть Юрию, бывшему мужу. А для этого зарегистрировалась на сайте знакомств, чтобы найти свою половинку. А можно красивый роман закрутить...

Там они и познакомились с Леной, который тоже был в поиске. Вообще-то, на тот момент Леня был официально женат, но крайнее неудачно: его супруга Татьяна не работала, употребляла без меры спиртное, в состоянии подпития вела себя грубо, вульгарно, хозяйство вела из рук вон плохо, и Леня вынужден был взвалить на свои плечи все заботы о дочери-школьнице, о доме и о той же Татьяне. Денег хронически не хватало, и он, кроме основной работы, подрабатывал еще в не-

житейским вопросам, рассказывал, как складывается у него с Людой. Лора порой изумлялась его открытости, но со временем поняла: просто он не очень везучий, уставший от этой жизни, но очень добрый человек, покорно везущий все, что взваливает на него жизнь.

Так как их дочери были почти ровесницами — его Наташа на восемь месяцев младше ее Ксюши — то Лора консультировала его в вопросах взаимоотношений с дочкой. Видимо, ее советы были мудрыми, так как отношения между Леной и Наташей вскоре стали более близкими, а потом их объединила общая беда: Татьяна вскоре скончалась от цирроза печени, и Лоре пришлось взять на себя все хлопоты, связанные с похоронами и поминками.



скольких фирмах. В общем, колотился как мог. На сайт знакомств его привела надежда на встречу с милой простой женщиной, которая могла дать ему тепло и нежность, а он по ним очень скучал.

Как потом поняла Лора, они идеально подходили друг другу. Но все с самого начала как-то не задалось. Он писал ей теплые письма, но встречи все время откладывал (как потом стало ясно, по причине крайней занятости). Она, и без того обиженная, была уязвлена его невниманием и закрутила роман с другим человеком, познакомившись с ним на том же сайте. Леня тоже в конце концов нашел себе женщину.

Самое интересное, что все эти события не прервали их знакомства, и они продолжали регулярно переписываться. Лора в красках расписывала свой новый роман, а Леонид не обижался. Он вообще мужик добрый и терпеливый, наученный тяжелой семейной жизнью. Он продолжал под дружески советовать и советоваться с Лорой по разным

Кстати, оба романа — и Лорин, и Ленин — к тому времени уже сошли на нет.

Итак, позвонил Леонид.

— Здравствуй, дорогая! Здравствуй, любовь всей моей жизни! Как я по тебе соскучился!

— Привет, Леня. Все нормально. Что-то случилось? — она пропустила мимо ушей слова восхищения (это у него такая манера обращаться ко всем знакомым женщинам: дорогая, любовь моя, скажу, — он говорит это работникам своего отдела, уборщице, соседкам и продавщицам в ближайшем гастрономе).

— Случилось то, что мы с тобой не виделись лет сто! И если мы немедленно не встретимся, я умру от тоски и отчаяния!

— Кончай ерунду говорить. С Наташкой все нормально?

— А что ей делается? Сергей с нее пылинки сдувает, — Наташа, как и дочь Лоры, Ксения, тоже в прошлом году вышла замуж и жила теперь отдельно от отца.

— Как на работе? Нормально?

— О какой работе ты говоришь?

Я хочу говорить с тобой о цветах, о счастье...

— Леня, можно по сути вопроса? Чего звонишь?

— Неромантичная ты женщина, Лариса, — вздохнул Леня, — я звоню просто так. Давненько мы с тобой не созванивались и не списывались.

— Да уж, — вздохнула Лора. — Давай как-нибудь встретимся, что ли... Посидим за рюмкой кофе или за чашкой коньяка.

— Вот и я о том, — оживился Леня, — давай и впрямь посидим, поболтаем. Как насчет сегодня вечером, после работы?

— А почему бы и нет? — вздохнула Лора.

Они сидят в кафе «Парус». Он взял ей и себе по бокалу вина, крабовый салат, мясо «пороссийски» с картофеля фри, пирожное и кофе.

— М-м-м... — вдыхает Лора аромат кофе, — настоящий, зерновой. Давно такого не пила, все больше растворимый. И почему в кафе и ресторанах кофе подают в таких малюсеньких чашечках? На три глотка. Издевательство фирменное.

— Не переживайте, девушка, я вам возьму еще кофе, хоть пять чашечек. А ты что же, опять в запое? Ой, бросай это. Я с запойной хлебнул вот так, не тем будь помянута.

— Леня, ты мне закажи еще две чашки, а потом я брошу. Навсегда. Ну на год точно, — клянется Лора.

— Свежо предание, да верится с трудом, — смеется Леня. — Сколько раз ты клялась мне лично. Я уж со счета сбился.

— А давай поспорим. Заклучим пари.

— Было. И не раз.

— А мы такое пари заключим, чтобы я уж точно в рот ни капли не взяла. Ты думай про условия пари, а пока мне еще три чашки. На прощание, ведь больше нельзя будет.

И было еще три чашки обалденного кофе. А потом было пари. Когда Лора услышала про условие, озвученное Леной, то чуть не поперхнулась последним глотком. Они уже спорили, и не раз — на деньги (символические), на интерес, еще на что-то. Каждый раз Лора неизменно оказывалась проигравшей и честно отдавала Лене оговоренную сумму или оплачивала ужин на двоих в «Парусе». Но то, что он произнес сейчас, было нечто: «Если, начиная с этой минуты, ты в течение года выпьешь хоть глоток кофе в любом виде, то покажешь мне стриптиз. Разденешься передо мной под музыку. Медленно-медленно. И очень эротично».

— Ты чего? — у Лоры рот раскрылся от удивления. — Обалдел

совсем? Мы же друзья с тобой.

— Вот по-дружески и разденешься. Делов-то! Я же не постель тебе предлагаю. Да чего тебе переживать? Ты просто не будешь пить эту гадость год. И тогда я тебе выплачу двенадцать тысяч рублей — по тысяче за каждый месяц. Годится?

И они поспорили. Потом еще долго сидели в кафе, и Ленья все трювил анекдоты — большой частью на кофейную тему, на которую был большой мастак, а она до неприличия заходила от хохота.

Так началось это необычное пари. Но трезво поразмыслив на следующий день, Лора позвонила Лене: «Желаю отменить пари. Или хотя бы изменить его условия».

— Фигушки вам, — был ответ, — что упало, то пропало. Что, уже сорвалась? С утрачка пораньше кофейком побаловалась? Ну все, матушка, напавивай ажурное бельишко, после работы порадуешь меня зрелищем.

— Не пила! Еще нет. Но... очень хочется. Лень, мы же просто пошутили. Да?

— Конечно, дорогая. Конечно, мы пошутили. Но пари настоящее. Так что придется его выполнять. Да ты не переживай. Тем более, мы с тобой друзья. Можно сказать, подружки. Чего подружку стесняться?

М-да. Действительно, почти подружка. Но подружка мужского

го пола. Лоре была дика даже мысль о том, чтобы вот так взять и раздеться перед посторонним мужчиной, даже если этот мужик — свой в доску Ленья. Нет уж, простите, никак, невозможно. Лучше уж она воздержится от кофе. Но обмануть Ленью ей даже не пришлось в голову. Лора очень честный человек.

А кофе хотелось нестерпимо. Парой до умопомрачения. До скрежета зубного. До смерти хотелось кофе! Хоть маленькую чашечку. Хоть глоточек.

— Лень! Умираю. Если я срочно не выпью хоть глоток, то сойду с ума!

— Так пей! Вот дурочка. Пей, конечно. Хочешь, встретимся сейчас, в «Парус» тебя отвезу, закажу тебе хоть десять чашек. А уж потом поедем ко мне или к тебе. Давно я стриптиз не видел. Но только очень эротично. И чтобы медленно-медленно...

— Издеваешься, сяду! — кипятилась она и кидала в сердцах трубку.

Так прошло несколько мучительных дней. Лора подарила соседке все запасы кофе. Избавилась от кофе на работе. Но кофе снился ей по ночам — огромная чашка божественного напитка. Лора пила и пила из этой чашки, пьянея от вкуса и аромата. И просыпалась в первое мгновение счастливая, а во второе мгновение слезы обиды навораивались

на глаза. «Дурак Ленька, — шептала она в отчаянье, — а я идиотка. Дура безмозглая!»

Но все в жизни проходит. Прошли и эти несколько дней. Потом еще несколько. Потом несколько недель. Образ обожаемого кофе постепенно бледнел. Правда, один раз она чуть было не сорвалась. Даже придумала уловку: раздеться можно, собственно говоря, и в полной темноте, ведь условиями пари это не оговорено. Но все равно раздеваться перед посторонним мужчиной было ужасно. Нет, лучше она потерпит. Тем более, что осталось всего лишь каких-то триста тридцать восемь дней.

Месяца через два, проходя в супермаркете мимо кофейни и уловив до боли знакомый и родной запах, Лора поймала себя на мысли, что она привыкает жить без кофе и вполне может сдержаться.

Прошел год. Они сидели в «Парусе», за тем же столиком и Лора смотрела, как Ленья отсчитывает двенадцать голубоватых купюр. Что ж, она их честно заработала. Но дело не в деньгах. Дело в принципе. Она молодец. Она смогла. Ай да Лора!

— Ну что? Теперь можно с чистой совестью и по чашке кофе?

— Нет, Ленья. Не буду. Отвыкла. И боюсь привыкать. Не хочу больше этой зависимости. Спасибо тебе. Если бы не пари, ни за что не смогла бы.

— А жаль, — вздыхает он, — я ведь был уверен, что ты не сдюжишь... Как твоя Ксюша поживает? Моя Наташка на третьем месяце, скоро дедом стану.

— Так и Ксюша тоже беременна, — улыбается Лора, — так что и мне через несколько месяцев быть бабушкой. Эх, Лень, старые мы становимся, а ума у обоих ни на грош. Хорошо, что про наше пари никто не знает. Подумали бы, что в маразм впали.

— Какая разница, кто и что подумает! Меньше надо зависеть от мнения других, а больше к себе прислушиваться. Вот я сейчас прислушиваюсь к себе и чувствую: как хорошо мне с тобой сидеть в этом кафе, пить этот чай, разговаривать... Как хорошо, что мы все же встретились когда-то. Да?

— Да, — кивает Лора.

Прошел еще год.

Ленья и Лора теперь дедушка и бабушка. У них внуки — Данила и Даниил. Наташка и Ксюша приходят с мужьями к ним в гости, приносят своих детишек. Любят посидеть все вместе на кухне за чаем. Иногда в шутку Ленья предлагает Лоре: «Может, кофейку?», на что та отрицательно качает головой. Хотя с чистой совестью могла бы и позволить себе: все равно при Лене порой раздевается. Все-таки муж.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

**Хотите получать
нашу газету
регулярно?**

**Заполните подписной
купон: отметьте месяцы,
на которые вы решили
подписаться, а также
укажите свои фамилию,
имя, отчество и почтовый
адрес. Вырежьте бланк
из газеты и поспешите в
ближайшее почтовое
отделение.**

ВЕСТА

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету-журнал		60672									
		(индекс издания)									
«Веста-М»		Количество комплектов:									
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда				(почтовый индекс)				(адрес)			
Кому				(фамилия, имя, отчество)							

ДОСТАВочная КАРТОЧКА		на газету-журнал		60672							
				(индекс издания)							
ПВ		место		д-тер							
«Веста-М»											
Стоимость	подписки	руб.	коп.	Количество комплектов:							
	перс-адресовка	руб.	коп.								
на 20 год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда		(почтовый индекс)		(адрес)							
Кому		(фамилия, имя, отчество)									

Скидка 10%

– на второй товар и
+2% на последующие товары!

Звоните нам **БЕСПЛАТНО**
прямо сейчас! (с 7:00 до 21:00)
8-800-550-0402

Ветчинница

Приготовьте домашнюю ветчину, куриный или мясной рулет без опасных добавок! Продукты одновременно прессуются и варятся. 350 г; 13×13×16,5 см.

1190 руб.
1890 руб.



Набор посуды (12 предметов)

• Для всех типов плит;
• равномерный прогрев за счет 3-слойного дна.
В наборе: ковш – 1,9 л; кастрюли – 1,9/2,6/3,6/6 л; сковорода – 3,3 л; крышки – 6 шт. Пр-во: КНР.

3990 руб.
3290 руб.



Пленочный обогреватель

Черно-белый **1690 руб. 1490 руб.**
Фотопейзаж **1990 руб. 1590 руб.**
(100х60 см)

• Обогреет площадь 15 м² дома и на даче; • не сушит воздух; • безопасен – не обжигает (t = 75°). Россия.



Антимоскитная сетка

на дверь (120х90 см) **990 руб. 690 руб.**
на окно (150х200 см) **995 руб.**

Установите на оконный или дверной проем – защитите квартиру от пуха и пыли, насекомых. Дверная открывается и закрывается сама за счет магнитов. Россия.



Шланг «Икс Хоз» с насадкой

от 1 шт. от 2 шт.
15 м* **890 руб. 790 руб.**
30 м* **990 руб. 890 руб.**
45 м* **1390 руб. 1290 руб.**
60 м* **1790 руб. 1690 руб.**

ОРИГИНАЛ



• Под напором воды (от 2 атм.) «вырастают» в 3 раза; • легкие – всего 1 кг; • не перекручиваются. Материал: пластик, латекс. Пр-во: Китай. «Длина шланга в рабочем состоянии».

Инкубатор с автоповоротом (выводимость 92%)

(220/12 В) (220/12 В) ЦТ
36 яиц **4310 руб. 5230 руб.**
63 яйца **4460 руб. 5550 руб.**
104 яйца **5480 руб. 6500 руб.**



ЦТ – цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.
• Сам переворачивает яйца каждый час;
• создает оптимальную температуру. Россия.

Складной парник-теплица

высота 0,7 м высота 1,2 м
1,2 (Ш)×4 (Д) м **1690 руб. 1940 руб.**
1,2 (Ш)×6 (Д) м **1990 руб. 2290 руб.**

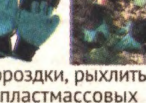
• Устанавливается за 15 мин, не боится ветра; • «вечные» дуги из ПВХ; • агротекс спасет от заморозков (до -6 °С), удобно крепится к дугам; • складной (удобно хранить!). Россия.



Перчатки садовые с когтями

• Заменяют тяпку, лопатку, окучник; • в них удобно пересаживать растения, делать не глубокие лунки и бороздки, рыхлить почву без инструментов; • 4 пластмассовых наконечника. 153 гр, универсальный размер.

690 руб.



Перчатки садовые (от 2 шт.) – 590 руб./шт.

Чудо-дорога

Мечта любого ребенка! С ней можно сделать гоночный трек любой формы: круговой, с мостами, со спусками и даже мертвой петлей. Длина трека 3 метра (220 деталей). Устройте невероятные гонки! Гоночная машинка светится в темноте.

1590 руб.
990 руб.



Дополнительная машинка – 230 руб./шт.

Игрушка-повторюшка

«Кукла Маша» **1190 руб. 990 руб.**
«Хомяк»

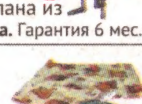
• Двигаются; • смешно повторяют слова. Смех и веселье гарантированы!



Шнековая соковыжималка Мотор-Сич

Извлекает почти 100% сока из овощей, фруктов и ягод. Быстро и без электричества! Долговечна и надежна – сделана из алюминия. 32×27×13 см. Украина. Гарантия 6 мес.

2280 руб.



Электрогрелки

«Сапог 3 в 1» **1590 руб. 2290 руб.**
Электропростыня

• Согреют в холодные дни дома и на даче; • облегчат боль в спине, ногах. 30-70 Вт. Пр-во: Россия. Гарантия 12 мес.



Чудо-печь

Работает на дизеле и керосине (расход – 180 г/час). Не коптит! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. (40-60 м³)! Пр-во: Россия. В продаже фитили.

1,8 кВт (на 40 м³) **2840 руб.**
2,6 кВт (на 60 м³) **3380 руб.**
инфракрасная



Пневматический пистолет

Пистолет «Макаров». **5190 руб.**
(Металл) 165 мм. США
Пистолет. (Пластик) **3490 руб.**
180 мм. США
Винтовка. (Металл, пластик) 1090 мм. Россия **5480 руб.**



Для самообороны и развлекательной и спортивной стрельбы. Не является оружием. Калибр: 4,5 мм. Скорость выстрела: 105-120 м/с. Источник энергии: CO₂. Мощность: до 3 Дж.

Отпугиватель медведки

Защитит огород от медведок, а также кротов, полевок, землероек. Действует в радиусе 20-25 м. Эффект – через 5-10 дней. Работает от 4 батареек R14 (С, 343). Россия. Гарантия 1 год.

Отпугиватель (от 2 шт.) – 790 руб./шт.

980 руб.

Наколенники садовые

Вещь №1 при работе на грядках! Защищают колени от грязи, сырости и холода! Легкие, крепятся на липучки. Материал: пенополиэтилен. Пр-во: Россия.

Наколенники (от 2 шт.) – 490 руб./шт.

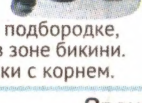
580 руб.



Эпилятор «Твиззи»

Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Мини-эпилятор удаляет волосы с корнем.

1190 руб.



Хотите вернуть форму 2080 руб. и упругость груди? 990 руб.

Есть решение абсолютно безболезненное и эффективное! Миостимулятор для груди прорабатывает мышцы, усилив приток крови к груди, создаст эффект push-up. Грудь поднимется, вернется к прежней форме и даже увеличится на 1 размер. Всего за 30 дней. Проверено 9-летним опытом работы. Пр-во: КНР. Гарантия 3 мес.



Массажер «Бабочка» в ПОДАРОК!

Дыхательный тренажер Фролова

• Нормализует работу всех органов;
• рекомендован Минздравом РФ!
• всего 20 минут в день. Пр-во: Россия.

1340 руб. 990 руб.



Усилитель звука заужный

Поможет: • услышать даже шепот (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Удобен для пожилых! Работает от батареек. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР (фабрика).

1990 руб. 2540 руб.



Усилитель «Супер Слух» (при потере слуха до 90%) – **3890 руб. 2990 руб.**

Аппарат «Экстра-лор»

Экстра-лор за 15-20 дней: • избавит от храпа и остановки дыхания во сне; • предотвратит ночные скачки давления. Пр-во: Россия.

1290 руб.



Очки-лупа

Прочитайте самый мелкий шрифт на этикетке или вденьте нитку в иголку с очками-лупами: • увеличивают в 1,6 раза; • надеваются поверх ваших очков; • прочные линзы. +2,5 дптр; расстояние между дугами: 14 см.

790 руб.



Перчатки противоартритные

У вас болят суставы рук? Помогут лечебные перчатки с медью. Их можно носить весь день, а также стирать, мыть посуду, прибираться, не снимая. Перчатки: • усилят циркуляцию крови; • избавят от боли в суставах за счет охлаждения. Материал: медь, ткань; универсальный размер.

690 руб.



Утягивающие утепленные джинсы «Леджинсы» (компл. 3 шт.)

• Сделают вас на 1-2 размера стройнее; • моделируют тело и скрывают бока и животик; • приподнимают ягодицы; • без застежек, швов и молний. Размеры 42-52; 54; 56-62. В комплекте: синий, серый и черный цвета. КНР.

2390 руб.



В продаже «Леджинсы» (1 шт.) – 990 руб.

Швейная мини-машинка

«Мастерица» прямой и обратный ход, регулировка стежков, подсветка. **3290 руб.**
«Эконом» прямой ход. **1980 руб.**

• Прошивает толстые и тонкие ткани; • ножной привод; • рабочий механизм сделан из прочного сплава; • работает от электричества и батареек.



МИР
комфорта

www.mir-c.ru

Доставка по всей России и Казахстану

Звоните нам **БЕСПЛАТНО** прямо сейчас!

8-800-550-0402 (с 7:00 до 21:00)

8-800-7000-737; 8 (8332) 54-10-10; 54-12-00.

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 40.

Предложение действительно до 30 апреля 2018 г. *Скидки предоставляются на товары с наименьшей стоимостью из заказа. На акционные товары скидки не распространяются. Скидка не превышает 25%.

ОГРН 1154350001057

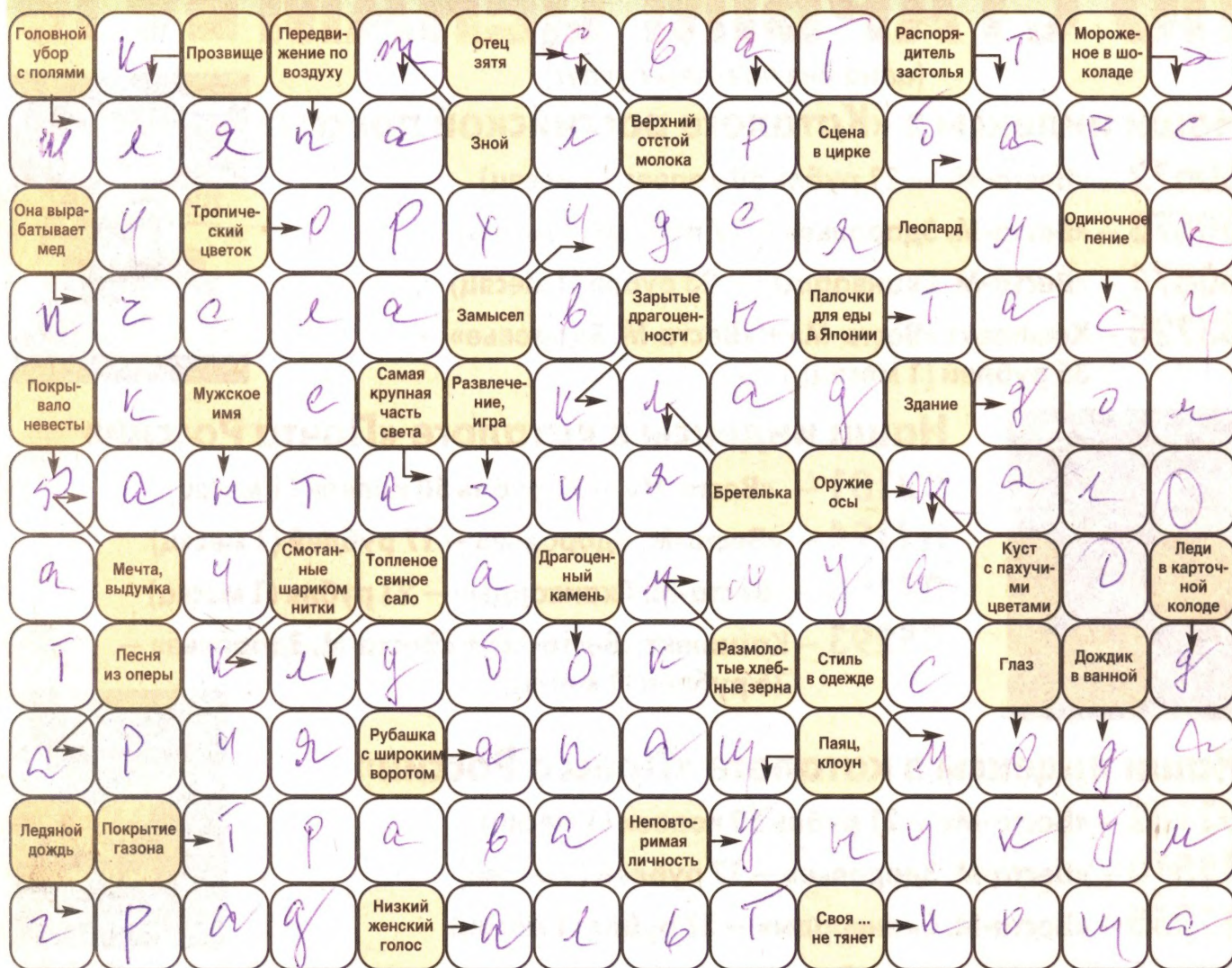
ООО «МК-Групп» г. Киров, ул. Воровского, 107, отдел 40.

реклама

СКАНВОРД

Составил Валерий РУЧИЙ

№ 4



Ответы на сканворд № 3 по горизонтали: трюмо, реестр, канва, рак, глянсе, встреча, строка, зебра, окно, женитьба, хаки, горчица, билет, сани, уха, азу, сокол, лидер.

По вертикали: ателье, агат, бекон, люкс, ирис, массаж, нонет, иск, ранец, право, аул, скотч, Веста, бал, обои, треска, лад, врач, безе, каток, тур.



Дамы, посмеемся!

Командир части вызывает солдата и спрашивает:

- Ты веришь в загробную жизнь?
- Нет! — отвечает солдат.
- Так, отлично, а то тут к тебе дядя приехал, на чьи похороны ты две недели назад ездил...

Приходит мужик к психологу:

- Все у меня в жизни хорошо, но не хватает острых ощущений. Я все уже перепробовал: и с парашютом прыгал, и

с аквалангом нырял, и в гонках участвовал. Хочется чего-то нового.

- Заведите любовницу.
- У меня их три, не помогает.
- Тогда расскажите о них жене.

На свидании парень говорит девушке:

- С одной стороны, ты, конечно, красивая...
- А с другой?
- А с другой стороны у тебя лицо.

— Слушай, а ты обручальное кольцо не на том пальце носишь.

- А я, вообще-то, и женился не на той!

ОТКРЫТА ПОДПИСКА на второе полугодие ПО СТАРЫМ ЦЕНАМ 2018

(цена без почтовых услуг)

Наши индексы в «Каталоге российской прессы»

- 60672** — «Веста-М» — 21 рубль 50 копеек (1 месяц)
60673 — «Веста-М. Здоровье» — 17 рублей (1 месяц)
60674 — «Веста-М. Сканворды» — 23 рубля (1 месяц)
83728 — Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье» — 35 рублей (1 месяц)



Наши индексы в каталоге «Почта России»

- P2181** — «Веста-М» — 21 рубль 50 копеек (1 месяц)
P2194 — «Веста-М. Здоровье» — 17 рублей (1 месяц)
P2196 — «Веста-М. Сканворды» — 23 рубля (1 месяц)
P5293 — Комплект «Веста-М» + «Веста-М. Здоровье» — 35 рублей (1 месяц)

Наши индексы в каталоге «Пресса России»

- 51182** — «Веста-М» — 21 рубль 50 копеек (1 месяц)
15510 — «Веста-М. Здоровье» — 17 рублей (1 месяц)
11255 — «Веста-М. Сканворды» — 23 рубля (1 месяц)



Оформить подписку на газету «Веста-М» можно, не выходя из дома, через Интернет-магазины, в том числе на электронные версии!



на сайте <http://vipishi.ru> выпиши.ppf
или на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>



В строке «Поиск» напишите «Веста-М».
 Выберите период, в течение которого желаете получать газету.
 Заполните строки «Адрес» и «ФИО».
 В графе «Доставка» выберите, где Вам удобней получать газету.
 Выберите способ оплаты.



А также можно читать газету он-лайн
 (электронную версию) на pressa.ru.

Выберите в разделе «Поиск» «Веста-М» и оплачивайте любым доступным для Вас способом.

Для пользователей iPad: установите на свой iPad приложение Pressa.rureader, подписывайтесь на сайте, а читайте на iPad.

